

 **子育て通信**

内容	日時		場所	お問い合わせ
赤ちゃん相談	5月13日(水)	10:00~12:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
	5月19日(火)	9:30~11:30	大正地域子育て支援センター (認定こども園たのの内)	大正町民生活課 ☎27-0112
	6月3日(水)	10:00~12:00		
4か月児・7か月児健診	5月13日(水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
ハローベビースクール	5月17日(日)	10:00~12:00		
1歳6か月・3歳6か月児健診	5月27日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎	

 **健康検査・がん検診**

内容	日時		場所	お問い合わせ
<input type="radio"/> 若者健診 <input type="radio"/> 特定健診 <input type="radio"/> 後期高齢者健診 <input type="radio"/> 結核・肺がん検診 <input type="radio"/> 大腸がん検診 <input type="radio"/> 前立腺がん検診 <input type="radio"/> 胃がん検診	5月14日(木)	8:00~ 9:30	大奈路体育館	大正町民生活課 ☎27-0112
	5月15日(金)	8:30~10:00	大正北ノ川多目的集会所	
	5月20日(水)	8:30~10:00	松葉川コミュニティセンター	健康福祉課 ☎22-3115
	5月27日(水)	8:30~10:00	十和体育館	十和町民生活課 ☎28-5112
	5月28日(木)	8:00~10:00	東又地区基幹集落センター	健康福祉課 ☎22-3115
	5月29日(金)			
	6月10日(水)	8:30~10:30	仁井田町民会館	
<input type="radio"/> 若者健診 <input type="radio"/> 特定健診 <input type="radio"/> 後期高齢者健診 <input type="radio"/> 結核・肺がん検診 <input type="radio"/> 大腸がん検診 <input type="radio"/> 前立腺がん検診 ※胃がん検診はありません	5月15日(金)	13:30~14:00	打井川地域づくりセンター	大正町民生活課 ☎27-0112
	5月26日(火)	8:30~ 9:30	古城体育館	十和町民生活課 ☎28-5112
		13:00~13:30	戸川生活改善センター	
	5月27日(水)	13:30~14:00	大道体育館	
	5月29日(金)	13:15~14:00	志和コミュニティーセンター	健康福祉課 ☎22-3115
	6月10日(水)	13:30~14:30	影野町民会館	



からだに
いいはなし

骨粗しょう症の
予防が糖尿病の
予防になる!?

骨を良くすることが糖尿病の予防になる!

骨はカルシウムやたんぱく質の一種であるコラーゲンから出来ています。質のよい強い骨は「しなやかさ」と「強度」と「密度」がバランスよく保たれていますが、骨も古くなると弾力を失って脆くなるため、新陳代謝を繰り返すことで骨の強さを維持しています。この骨の新陳代謝にはインスリンが影響しています。インスリンは骨を作る細胞を増やす役割がありますが、体内のインスリンが不足している状態では新陳代謝を起こしにくくなり、骨の強さが低下してしまうことで、骨折しやすい状態である骨粗しょう症になりやすくなります。そして、骨粗しょう症による骨折や痛みにより運動量が低下すると、糖尿病が悪化するため糖尿病と骨粗しょう症は密接な関係にあるといえます。

骨の強さは骨の密度(骨密度)と質(骨質)からなります。検査で分かるのは骨密度のみのため、骨質の低下は評価できず、過小評価してしまう可能性があります。つまり、糖尿病の方は骨密度が低下していなくても、骨質低下による骨粗しょう症のリスクがあり、骨密度以外の要素にも注目して、骨粗しょう症の治療を受ける必要があります。

また、1型糖尿病が骨折リスクを上昇させることは以前より知られており、別の病気や薬が原因で起こる「続発性骨粗しょう症」予防のために骨のケアが必要です。さらに1型、2型糖尿病ともに、高血糖による骨質の劣化により骨折リスクを上昇させることも分かっていますので、2型糖尿病患者さんも注意が必要です。

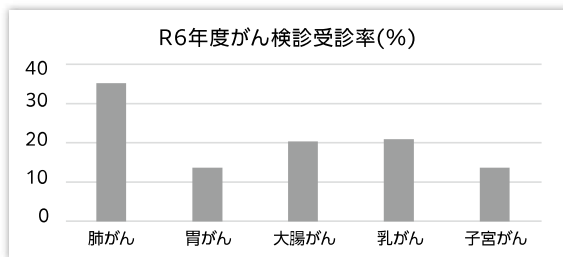
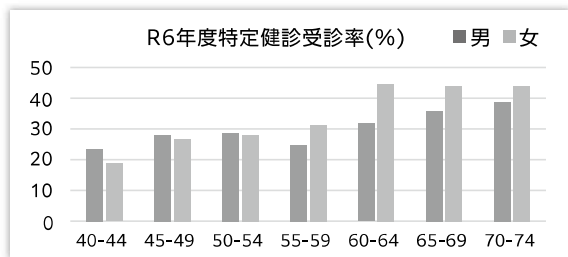
四万十町国保大正診療所 山本翔平 大川剛史



健診・がん検診を受けよう!



R6年度の町での健診(検診)受診率は以下のとおりとなっています。



健診では、下記のような検査を行い、身体の健康状態を確認します。

身体測定

身長・体重・必要に応じて腹囲を測定します。特にメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)は、生活習慣病のリスクを高めるとわれています。

尿検査

尿の中に糖やタンパク質(本来、尿に混ざらないはずの物質)が含まれていないかを調べます。

血圧測定

収縮期血圧・拡張期血圧を測定します。

血液検査

採血を行い、耐糖能(食事で上がった血糖値を、正常な範囲に下げる能力)や脂質機能・肝機能・腎機能・尿酸値を調べます。

医師診察

視診・聴診・触診などを行います。必要に応じて追加検査を行うこともあります。

各種がん検診

以下のがん検診は町での健診と同時に受けることが可能です。

- 結核・肺がん(胸部レントゲン検査)
- 胃がん(バリウム検査)
- 大腸がん(便潜血検査：2日分の便を提出)
- 前立腺がん(採血検査：上記健診時に同時検査可)
- ※女性検診(子宮頸がん・乳がん)については別日を設けています

ここが重要!



健診結果が悪くても、一喜一憂しない

大切なのは健診で自分の身体の状態を知り、今後の生活に生かすことです。食生活や運動習慣など気になることから生活習慣を見直し、検査数値の改善に努めましょう。

健診・がん検診で要精密検査と言われたら?

健診(検診)を受けたからこそ分かった、あなたの身体SOSです。異常がない場合もありますが、放置せず、必ず医療機関を受診しましょう。

申し込みは下記窓口、電話、
下記二次元コードから

窪川地区

大正地区

十和地区



【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

薬局での待ち時間が長い理由

薬局で処方箋を渡した後、「待ち時間が長いなあ」と感じたことはありませんか?

薬局では、患者さんの大切なお薬が安全・有効であることを確認するために、薬剤師が最終確認を行う必要があり、一定の時間がかかってしまいます。体重や年齢、他の薬との飲み合わせに問題がないか、処方されている薬で過去に副作用がないかなどを確認し、必要があれば医師への確認を行っています。さらに、患者さんの生活に合わせ、複数の薬を一包化したり、飲み忘れにくい工夫や、飲みやすい形状の提案・変更なども行います。

できる限り待ち時間が短くなるように努めていますが、待ち時間は安心・安全・有効な、お薬のお渡しに必要な時間となります。もしお薬に不安や疑問があれば、薬剤師が確認しますので、ご相談ください。

無料健康相談日

5月は 10日(日)、24日(日)
31日(日)です。

どうぞ、気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】

調剤薬局技術センター

薬剤師 高橋 弘季 ☎22-1000