

 **子育て通信**

内容	日時		場所	お問い合わせ
1歳6か月児・ 3歳6か月児健診	7月15日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
赤ちゃん相談	7月14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
	8月5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
	8月6日(木)	9:30~11:30	十和地域子育て支援センター (昭和保育所内)	十和町民生活課 ☎28-5112

 **健康検査・がん検診**

内容	日時		場所	お問い合わせ
<input type="checkbox"/> 若者健診 <input type="checkbox"/> 特定健診 <input type="checkbox"/> 後期高齢者健診 <input type="checkbox"/> 結核・肺がん検診 <input type="checkbox"/> 胃がん検診 <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 <input type="checkbox"/> 前立腺がん検診	7月27日(月)	8:30~10:30	大正健康管理センター	大正町民生活課 ☎27-0112
	7月28日(火)			

医



からだに
いいはなし

心臓弁膜症
のおはなし

①

(全4回)

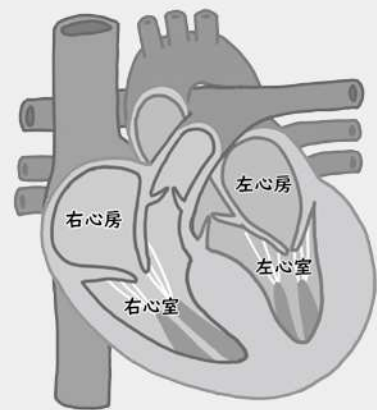


人間の心臓は、右心房・右心室・左心房・左心室の4つの部屋があるのは、皆さんご存じだと思います。それぞれの部屋と肺や全身の血管を通して血液は流れております。心臓の部屋や血管の間にドアのように働く「弁」があります。心臓弁膜症とは、弁が加齢・感染症・外傷・先天的(生まれつき)などの問題によって正常に機能しなくなることで、心臓のポンプ機能にさまざまな支障をきたした状態をいいます。

弁は本来、血液が流れるときに開き、流れ終わったら閉じて、血液が逆流しないように機能しますが、上記のように何らかの問題で弁の機能に異常が起きると、弁の開きが悪くなり血液の流れが悪くなる状態(狭窄症)や、正常に閉じなくなることで逆流を起こしてしまう状態(閉鎖不全症=逆流症)になることがあります。

心臓の4つの弁(三尖弁・肺動脈弁・僧帽弁・大動脈弁)で特に自覚症状を感じやすいのが大動脈弁と僧帽弁で、なかでも近年高齢化社会に伴い大動脈弁狭窄症と僧帽弁閉鎖不全症の患者数は増加の一途をたどっています。

心臓弁膜症は、診察時の聴診による心雑音や、心電図異常がきっかけで指摘をされることが多い病気ですが、正確な診断やその重症度の評価には、心臓超音波検査(心エコー検査)が必要になります。



四万十町国保大正診療所 大窪秀直 谷中寛和 大川剛史



熱中症を防ぎましょう!



今年も暑い夏がやってきました。昨年度、町内で熱中症により救急搬送された方は10人いました。今回は、熱中症の予防や対処方法についてご紹介します。

熱中症は、高温な環境下で、発汗による体温調節などがうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによってさまざまな症状がみられる状態です。特に体温調節機能が不十分な幼児や高齢者などは、注意が必要です。

【熱中症の予防】

○水分摂取と発汗時の塩分補給

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう。水分を制限されている方を除き、1日1.5～2リットルが目安です。ただし、カフェインを多く含むコーヒーやビールなどのアルコールは利尿作用があり、逆効果です。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクや梅干しなどで塩分を補いましょう。

- 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を使いましょう
- 風通しのよい、吸湿性のある服を着ましょう
- 外出時は帽子や日傘を使用し、時折涼しい日陰や冷房のある場所で休息しましょう
- 日ごろから睡眠や栄養を十分にとりましょう



【主な症状と対処方法】

軽 症

めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗

涼しい場所へ移動し、
水分・塩分を補給しましょう

中等症

頭痛、吐き気、体がだるい

涼しい場所で足を高くして休息し、水分・塩分を補給しましょう。冷たいタオルなどで首周り、脇の下、太ももの付け根を冷やします。

水が飲めなかったり、動けない場合などは救急車を呼んでください。

重 症

意識障害(呼びかけに対し反応がおかしい)、
けいれん、高体温

すぐに救急車を呼んでください! 涼しい場所で待つ間、冷たいタオルなどで首周り、脇の下、太ももの付け根を冷やします。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

「かかりつけ薬剤師制度」を知っていますか?

かかりつけ薬剤師制度とは、担当薬剤師が他の医療機関で処方された薬も含めたすべての薬やサプリメントなどをまとめて確認し、飲み合わせや注意点、残薬整理などを継続してフォローする制度です。

この制度は、お持ちのお薬手帳に薬剤師の名前を書きただけで登録でき、薬を受け取る時の費用も変わりません。(自宅訪問などの特別な対応を行った場合は、追加で費用が発生する場合があります)この制度を利用されたい方は、利用中の薬局スタッフへお知らせください。



無料健康相談日

7月は 12日(日)、26日(日)

8月は 2日(日) です。

どうぞ、お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 藤田 玲奈 ☎22-1000