

子育て通信

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
赤ちゃん相談	9月15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
	10月 7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
	10月 8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
1歳6か月児・ 3歳6か月児健診	9月16日(水)	対象者へ個別に通知	四万十町役場本庁東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115

健康検査・がん検診

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
○若者健診 ○特定健診 ○後期高齢者健診 ○結核・肺がん検診 ○大腸がん検診 ○前立腺がん検診 ○胃がん検診	9月18日(金)	8:30～10:00	立西町民会館	健康福祉課 ☎22-3115
	10月 2日(金)	8:00～10:30	四万十町役場本庁東庁舎	
	10月 3日(土)	8:00～10:00		
	10月 5日(月)			
○若者健診 ○特定健診 ○後期高齢者健診 ○結核・肺がん検診 ○大腸がん検診 ○前立腺がん検診 ※胃がん検診はありません	10月 2日(金)	13:00～14:30		
	10月 5日(月)			

医



からだに
いいはなし

心臓弁膜症
のおはなし

③

(全4回)

前々回より心臓弁膜症のお話をさせてもらっています。

心臓弁膜症と診断を受けても、長らく無症状でおられる患者さんも少なくありません。しかしながら、下記のような症状が出てきた場合には、治療を検討します。また、無症状の患者さんにおいても、心エコー検査で進行が認められた場合などには、無症状のうちに手術が推奨されている弁膜症もあります。そのため、定期的な診察と心エコー検査などで慎重な経過観察を行います。

① 心不全

心臓のポンプ機能が正常に働かなくなり、何らかの症状をきたした状態が心不全です。心臓弁膜症は心不全の原因の一つとされています。心不全の代表的な症状は、息切れ、むくみ、体重増加などです。そのような症状を伴う場合には、治療が推奨されます。

② 不整脈

一部の弁膜症は、進行とともに不整脈を合併することがあります。特に僧帽弁閉鎖不全症や僧帽弁狭窄症では、心房細動などの不整脈を合併することがあり、その場合には、動悸や息切れなどの症状を伴うことが少なくありません。不整脈を合併した心臓弁膜症でも、治療が推奨されることがあります。

③ 感染性心内膜炎

一部の弁膜症では、体内に侵入した細菌が、心臓内に住み着きやすいことが知られています。そのような弁膜症をお持ちの患者さんでは、歯科処置やその他、観血的処置をする際に、感染性心内膜炎予防のための抗菌薬(抗生物質)の使用がすすめられています。細菌により急に弁が破壊された場合には、急激に症状が悪化することもあります。

四万十町国保大正診療所 大窪秀直 谷中寛和 大川剛史

私の／あなたの
未来を守るためのがん検診

日本人の2人に1人はがんになるといわれており、予防と早期発見が大切です。

- 喫煙** たばこは多くのがんの最大のリスク要因で、たばこを吸わない人に比べてリスクが約1.5倍高くなります。
- 過剰な飲酒** 食道、肝臓、大腸、乳がんなどのリスクを高めます。適正飲酒と休肝日を設けることを心がけましょう。
- 食生活の偏り** 塩分の過剰摂取は、胃がんのリスクを高めます。熱すぎる飲食物は食道の粘膜を傷つけるため少し冷まして食べると良いです。ビタミンや食物繊維の摂取も大切です。
- 運動不足** 日常生活であまり体を動かさないと、がん全体の発症リスクが高まります。階段を使うなど日ごろから工夫が必要です。

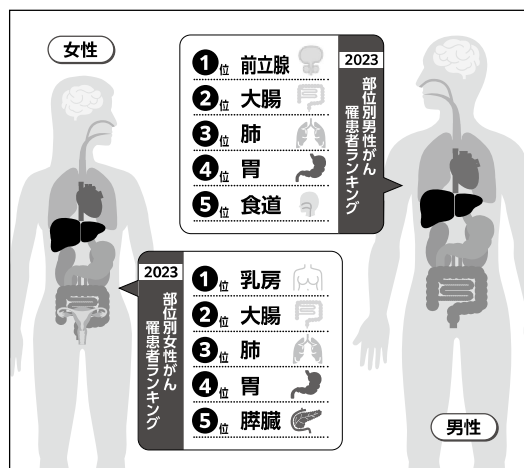
町の実施するがん検診は、通常の検査費用の1割～無料で受けられます。ぜひ受診してください。

がん検診内容と料金

※生活保護受給者はすべて無料

がん検診名	対象者	検査方法	料金	備考
結核・肺がん検診	40歳以上	X線撮影	100円	65歳以上は無料
胃がん検診	40～79歳	バリウムによるX線検査	500円	70歳以上は無料
	50歳以上(希望者)	胃カメラ(2年に1回)	3,000円	医療機関で実施
大腸がん検診	40歳以上	便潜血反応検査	500円	70歳以上は無料
前立腺がん検診	50歳以上(男性)	血液検査	400円	
乳がん検診	40歳以上(女性)	マンモグラフィ検査(2年に1回)	400円	
子宮頸がん検診	20歳以上(女性)	内診・視診・子宮頸部の細胞診検査	400円	

部位別がん罹患ランキング



【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

コーヒーは体に良い？悪い？

多くの方が毎日飲んでいるコーヒーですが、「体に良い」「カフェインは良くない」など、さまざまな話を耳にします。

最近の研究では、コーヒーに含まれるクロロゲン酸などの成分が、糖尿病や肝臓がんなどのリスクを低下させる可能性があることが報告されています。一方で、飲み過ぎると動悸や胃の不快感、不眠などの原因になる場合もあります。一般的には、健康な成人では1日3～4杯程度、妊娠中の方も1～2杯程度であれば安全な範囲と考えられています。

また、カフェインの作用(覚醒作用や利尿作用など)は数時間続くため、夕方以降は摂取を控えるのがおすすめです。「コーヒーは飲みたいけれどカフェインが気になる」という方は、デカフェ(カフェインレス)を選ぶのも一つの方法です。最近では、風味のいいデカフェも増えています。どんなものにも「適量」があり、コーヒーも健康のために無理をして飲むものではありません。自分に合った量で、上手に付き合いながら楽しみましょう。



無料健康相談日

9月は13日(日)、27日(日)です。
10月は 4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 田中 大夢 ☎22-1000