

健康診査・がん検診

内容	日付	時間	場所	お問い合わせ
結核・肺がん検診 胃がん検診 大腸がん検診 特定健診 後期高齢者健診	9/17 (木)	8:30~9:30 (受付終了)	十和隣保館	十和町民生活課 ☎28-5112
		13:30~14:00 (受付終了)	昭和地区基幹集落センター	
	9/18 (金)	8:30~9:30 (受付終了)	十和地域振興局	十和町民生活課 ☎27-0112
		13:30~14:00 (受付終了)		
	10/6 (火)	8:30~9:30 (受付終了)	役場東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
	10/7 (水)			
10/8 (木)				
10/9 (金)				
子宮頸がん検診 乳がん検診	9/15 (火)	9:30~11:30 (受付終了)	大正健康管理センター	大正町民生活課 ☎27-0112
		13:30~15:00 (受付終了)		
	10/7 (水)	13:30~15:00 (受付終了)	十和地域振興局	十和町民生活課 ☎27-0112

Child 子育て通信

健診	日付	時間	場所	お問い合わせ
4・7か月児健診	9/16 (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
2歳6か月児健診	9/23 (水)	対象者に個別通知	役場東庁舎	

相談	日付	時間	場所	お問い合わせ
赤ちゃん相談	9/16 (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
母乳相談	9/23 (水)	対象者に個別通知	役場東庁舎	十和町民生活課 ☎27-0112

40010 のたから	放送日	時間	内容	お問い合わせ
	9/28 (月)	18:45 ~	北ノ川保育所	四万十ケーブルテレビ ☎22-1117
	10/5 (月)		松葉川保育所	

無料 24時間年中無休
しまんと健康ホットライン

☎ 0120-788-410

▶健康・医療・介護・育児相談
▶医療機関情報の提供

まだまだ暑い日が続きます。
熱中症に注意しましょう。



暑い日には熱中症に注意が必要です。屋外はもちろん、屋内に居る場合でも熱中症対策を行いましょう。対策として①水分・塩分補給 ②暑さを避けることが重要です。(医師より水分制限や塩分制限を指示されている方は、その指示に従ってください。)また、マスクをすることで体に熱がこもりやすくなります。「屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合」には、マスクをはずすことも熱中症対策として推奨されています。

調剤薬局技術センター 渡辺 明宏



水分・塩分補給、休憩できます。
どなたでもお気軽にお立ち寄り
ください。



次回の無料
健康相談は **9月20日(日)**
に行います。

[お問い合わせ先]
(株)調剤技術センターくぼかわ ☎22-1000



からだに
いいはなし

脂肪肝のおはなし

肝機能低下の多くが脂肪肝?

肝機能の低下には、肝臓が炎症を起こしてしまったり脂肪肝や、脂肪が溜まってしまった脂肪肝、肝臓が硬くなり機能が低下する肝硬変などさまざまな原因があります。

そのどれもが自覚症状として現れにくく、なかなか気づけないもの。最近疲れやすい、だるい、といった症状に悩んでいる方はもちろん、健康診断でALTやγ-GTP等の数値が高かった方、肝機能異常が指摘された方は早めに医療機関を受診し、自分の肝臓の状態を知ることが大切です。

肝臓の病気といえば、「C型肝炎のようなウイルス性肝炎や、アルコールの多量摂取が原因」というイメージが強いですが、最近では人間ドック健診で脂肪肝が約30~40%の受診者にみられると報告されているようです。肝臓は摂取した栄養素を脂肪として肝細胞の中に貯蓄しますが、脂肪肝とは、この量が多くなってしまう、肝臓が脂肪でパンパンになってしまった状態をいいます。

脂肪肝は、大きくアルコール性(飲酒によるもの)と非アルコール性に分類することが可能ですが、近年は非アルコール性脂肪肝になっている人が増加しているといわれています。

脂肪肝となってしまう原因には、次のものが考えられます。

- ・大量の飲酒
- ・肥満
- ・喫煙
- ・特定の薬剤
- ・遺伝性の代謝疾患
- ・代謝異常



四万十町国保大正診療所
入吉宏紀・中澤彩花・大川剛史