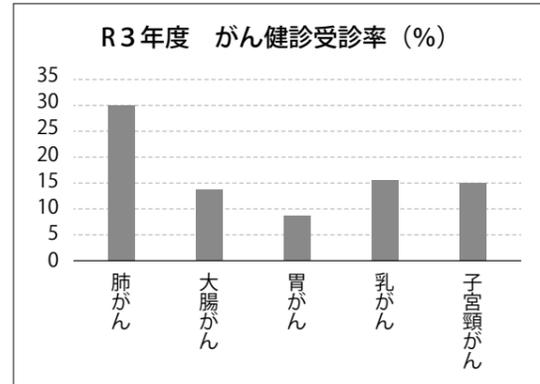
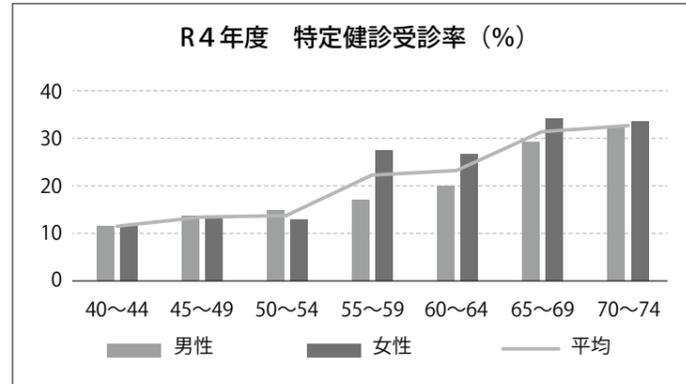


年1回 特定健診・がん検診を受けましょう！



特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、生活習慣病を予防するための健診です。また、受診結果から生活習慣のリスクに合わせて特定保健指導が行われます。

生活習慣病は、生活習慣の改善で発症・重症化の予防ができます。「特定健康診査」「特定保健指導」を積極的に利用し、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付け、健康寿命を延ばしましょう。



特定健診を受けるメリット

- ・ご自身の健康状態を確認できる
- ・健診の結果により、現在の健康状態にあった生活習慣などに関する情報の提供や、改善のためのアドバイスなどの支援が受けられる
- ・糖尿病や心臓病・脳梗塞等を予防し、いつまでも健やかな生活を送ること（健康寿命の延伸）につながる
- ・医療費の抑制につながる



定期通院している病院でも、特定健診を受けることができます。主治医へ相談してみてください。
また、令和4年度より若者健診（30歳から39歳の国保の方）を始めています。自分の体の変化を知るために年に1回は健診を受けてみませんか？

若者健診は病院で受けることができないのでぜひ集団健診にお申し込みください

[お問い合わせ先] 健康福祉課 ☎ 22-3115



救急箱を見直そう！

いざ風邪薬を飲もうとしたら使用期限が切れていた経験はありませんか？季節や家族構成の変化によっても、おうちに常備しておく安心なお薬は変わっていきます。薬局ではご家族の体質や病歴に合わせたオーダーメイドの救急箱を作成するお手伝いをしています。

春から一人暮らしを始めるお子さん・お孫さんへのプレゼントにもおすすめです。

ぜひ定期的な救急箱の見直しを行って突然の怪我や災害に備えましょう。

5月の無料健康相談日

21・28日 予約不要
お気軽にお越しください！

[お問い合わせ先]
調剤薬局技術センター
☎ 22-1000



拡張型心筋症って？

5月に入り、新緑のきれいな頃となりました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。今月は心筋症のおはなしをいたします。

心筋症には、いろいろな種類がありますが、今回は、拡張型心筋症、肥大型心筋症のおはなしをさせていただきます。

拡張型心筋症とは、高血圧などが原因で心臓のなかの左心室内腔が拡大してゆき(ちよつど、風船を膨らました状態)心臓が膨れあがり、心臓がパンパンに膨れているので、心臓の筋肉が収縮不全(縮まなくなる)を起こし、心臓の機能が低下してゆきます。そうして、心臓のポンプの役割を果たさなくなり、心不全を起こします。これにより、息切れ、動悸、症状とともに、心拡大、肝臓腫大、むくみを起こします。そして、場合によっては、心不全、不整脈によって、突然死することもあります。

もうひとつの肥大型心筋症は、遺伝的な要素や、後天的病気が原因で心臓の筋肉の厚さが分厚くなります。心筋が肥大しすぎると血液の流れが障害をきたし、全身への血液の循環が悪くなります。心臓の筋肉の収縮はよく保たれている場合が多く、自覚症状が少なくなります。労作時の息切れ、失神などが起こりやすく、また、不整脈を起こし、突然死の原因となることもあります。

検査としては、心電図、胸部レントゲンで心臓の状態、大きさ、形が分かります。それから、心臓の超音波検査(心エコー)があります。心エコーでは、心筋の厚さ、左心室の拡張、収縮の状態、血流の状態など、心臓の機能が分かります。気になる方は、一度、検査をお勧めいたします。近隣の医師にご相談ください。

四万十町国保大正診療所

宗田幸子・徳橋理紗・大川剛史(執筆)

からだにいいはなし

心筋症のおはなし



在宅介護手当について

四万十町では、在宅で常時介護を要する寝たきりや重度の認知症の方を介護している方の労をねぎらい、在宅福祉を推進するため、在宅介護手当を支給しています。

対象者 | 四万十町に住所を有する重度の要介護者を、3か月以上在宅で介護している方

「重度の要介護者」とは、要介護2～5で下記の寝たきりや認知症の方が該当になります。

- ① 寝たきりの場合 … 移動、食事、着替え、入浴および排泄に介護を要する状態の方
- ② 認知症の場合 … 被害妄想やひどい物忘れなど、日常生活に支障をきたすような認知機能低下の症状、行動が見られる方

支給額 月額 2万円 支給月 4月、7月、10月、1月

※詳細な基準があるため訪問調査を行い、審査、決定します。
担当ケアマネジャーまたは地域包括支援センター(下記)までご相談ください。



[お問い合わせ先]

四万十町地域包括支援センター ☎ 22-3385
四万十町地域包括支援センター大正支所 ☎ 27-1212
四万十町地域包括支援センター十和支所 ☎ 28-5518