

# 保健センターだより

■市保健センター (☎64-7713)  
 ■有明保健センター (☎68-5335)

## 「運動教室」参加者募集

「ザ・チャレンジ! 太らない・  
 転ばない・老けない中高年からの  
 体づくり」

日ごろ、運動習慣のない人でも  
 楽しくできる運動を紹介します。  
 ぜひ参加してください。

▼とき 2月25日(火)、3月25日  
 (火) 13時30分から15時30分まで

▼ところ 市保健センター

▼対象者 40歳から74歳まで

▼募集人員 15人(先着順)

▼内容 体を整える骨盤体操

▼申込期限 2月21日(金)まで

▼持参品 水分補給の飲み物、タ  
 オール

▼申し込み・問い合わせ先 市保  
 健センター

## ちょっとだけ ボランティア献血

あなたも献血に参加しませんか。  
 ちょっとだけのやさしい気持ち待  
 っています。

▼とき 2月28日(金)

▼ところ 島原市役所 西側玄関

▼受付時間 9時30分から11時ま  
 で、12時30分から16時まで

▼問い合わせ先 市保健センター

または長崎県赤十字血液センタ

1 (☎095・843・333

自分自身のため、あなたを必要とする人のためにも、「がん検診」を受診しましょう

平成 25 年度がん検診を受けていない人を対象に

「がん総合検診」を行います

国民の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。

この「がん総合検診」は1日で肺がん・胃がん・子宮頸がん・乳がん・骨粗鬆症健診が受診できます。  
 忙しくて受診する暇がないという人にお勧めです。(1つの検診だけでも受診できます)。

1年に1回は、がん検診を受診し、がんを早期発見・早期治療することが大切です。

種 類	対象者 (平成 25 年度にがん検診を受診していない市民で次の要件を満たす人)	自 己 負担金	定 員	検診日程
①肺がん検診	40 歳以上の男女 (昭和 49 年 4 月 1 日以前に生まれた人)	無料	午前 100 人 午後 100 人	いずれも事前申込が必要で、定員になり次第、締め切ります
②子宮がん検診	20 歳以上の女性 (平成 6 年 4 月 1 日以前に生まれた人)	300 円	午前 60 人 午後 60 人	①市保健センター 2月17日(月) 9:00~10:30 13:30~14:30
③乳がん検診	40 歳以上の女性 (昭和 49 年 4 月 1 日以前に生まれた人)	500 円	午前 60 人 午後 50 人	②有明保健センター 2月25日(火) 9:00~10:30 13:30~14:30
④骨粗鬆症検診	平成 26 年 4 月 1 日現在、40・45・50 ・55・60・65・70 歳の女性	400 円	午前 10 人 午後 10 人	○胃がん追加検診 (胃がん検診のみ実施)
⑤胃がん検診 (※午前中のみ実施)	40 歳以上の男女 (昭和 49 年 4 月 1 日以前に生まれた人)	500 円	午前 50 人 午後なし	場所：市保健センター 2月18日(火) 9:00~10:30

- ▶持参品 ①健康手帳(持っていない場合は、当日会場でも交付できます)  
 ②自己負担金(上記のとおり)※70歳以上または市民税非課税世帯の人は無料
- ▶申込方法 市保健センターへ電話で申し込んでください
- ▶申込期間 2月3日(月)から2月7日(金)まで
- ▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター

## <検査上の注意点>

### ◆胃がん検診(バリウム検査)

※受診日前日の21時以降は食べたり、飲んだりしないでください。  
 ※血圧など大切な薬を飲んでいる人は、検査開始約3時間前までに少量の水で飲んでもらって構いません。  
 ただし、糖尿病の薬は、低血糖になる場合がありますので控えてください。

<医療機関での検診を勧める人>

※水などを飲むとよくむせる人 ※食道・胃・大腸の手術をした人 ※大腸疾患やその他の持病がある人

<原則、受診ができない人>

※妊娠中または妊娠の可能性がある人 ※以前検査を受けてアレルギー症状が出た人(胃がん検診)

※ペースメーカー装着者、V-Pシャント施行者 ※授乳中の人 ※豊胸手術を受けた人(乳がん検診)

■ 当番医 診療時間 午前9時～午後6時

■ 当番歯科医 診療時間 午前9時～正午

## 今月のテーマ 認知症を予防しよう

日	医療機関	電話番号
2月2日(日)	魚住 医院	城内一丁目 63-2286
	いとう整形外科	広馬場町 61-0110
	松本 医院	雲仙市愛野町 36-0053
2月9日(日)	寺田 歯科医院	雲仙市愛野町 36-2322
	喜多 内科医院	弁天町二丁目 62-5101
	山口外科胃腸科医院	大手原町 62-3200
2月11日(火)	梅津 医院	雲仙市国見町 78-5156
	朝永 歯科医院	雲仙市吾妻町 38-3030
	くすのきクリニック	有明町大三東 68-5500
2月16日(日)	石橋こどもクリニック	新町一丁目 65-0008
	松下ひふ科	新馬場町 62-6556
	愛野診療所	雲仙市愛野町 36-0009
2月23日(日)	土井歯科クリニック	雲仙市吾妻町 38-6400
	坂本 内科医院	親和町 63-4641
	西村クリニック	下川尻町 62-0888
2月23日(日)	松尾胃腸科外科医院	雲仙市国見町 78-1000
	土井歯科クリニック	雲仙市吾妻町 38-6400
	林 内科医院	津町 62-6657
3月2日(日)	土井外科胃腸科医院	中町 62-6305
	中村眼科医院	雲仙市愛野町 36-1060
	ねぎ 歯科	雲仙市瑞穂町 77-4182
3月2日(日)	しろたに内科クリニック	北門町 65-0222
	酒井外科胃腸科医院	宮の町 62-6655
	本田 医院	雲仙市国見町 78-2768
堺 歯科医院	雲仙市国見町 78-2744	

※都合により変更となる場合があります

### ● 小児の日曜診療所 ●

☎63-0202 (受付時間のみ)

※必ず電話受付後、来院をお願いします

- 対象者 中学生以下の小児 (内科疾患のみ)
- 診療場所 長崎県島原病院小児科外来室
- 診療時間 土曜日の 18:00～日曜日の 17:00
- 受付時間 土曜日の 17:30～日曜日の 16:30

### 健康テレホンサービス

TEL 0120-555-203  
TEL 095-826-5511

2月	月	おならは健康のパロメーター
	火	ハネムーン麻痺(橈骨神経麻痺)
	水	川崎病
	木	遠視と老眼
	金	歯科治療における自費と保険の分かれ道②
	土・日	婦人科における腹腔鏡下手術

「もしかして認知症かな？」と  
気になることがあれば、一人で  
悩まずにかかりつけ医や専門医  
自身自身や家族・周囲の人が

### ■ 早期発見・早期治療が 大切

認知症はいろいろな原因で脳  
の細胞が死んでしまったり、働  
きが悪くなることで記憶や判断  
力などの障がいが起こり、社会  
生活や日常生活に支障を来たす  
状態(およそ6カ月以上継続)  
のことをいいます。

### ■ 認知症とは

年をとってくると物忘れを感  
じる人が多いのではないしょう  
か。物忘れは自然な老化現象で、  
誰にでも起こります。しかし、  
物忘れと異なるものに「認知症」  
という病気があります。

脳血管性認知症は、その原因  
となる脳卒中を予防することで  
防ぐことができます。そのため  
には、高血圧、糖尿病、脂質異

### ■ 認知症を予防するために ①生活習慣病を予防しよう

- ・ 最近の出来事を思い出せない
- ・ 知人の名前が思い出せない
- ・ 物を置き忘れる
- ・ 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- ・ 今日が何月何日か分からない
- ・ 外出や人に会うのがおっくうになる

### ②適度な運動を心がけよう

有酸素運動は脳の血流量を増やし、脳を活性化させます。ウォーキングや体操など手軽にできることから始めましょう。

塩分を控えめにし、バランスのとれた食事をしましょう。また、野菜や果物、背の青い魚を積極的に摂りましょう。

### ③バランスのよい食事を心がけよう

塩分を控えめにし、バランスのとれた食事をしましょう。また、野菜や果物、背の青い魚を積極的に摂りましょう。

### ④脳を活性化させよう

本を読む、手紙を書く、料理を作る、趣味を持つなど

### ＜加齢による物忘れと認知症による物忘れの違い(一例)＞

加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験の一部を忘れる (例) 朝ごはんのメニューを忘れる	体験のすべてを忘れていく (例) 朝ごはんを食べたこと自体を忘れる
物忘れの自覚がある	物忘れの自覚がない
探し物に対して努力して見つけようとする	探し物に対して、誰かが盗んだなど他人のせいにすることがある
自分のいる場所や時間が分かる	自分のいる場所や時間が分からない
日常生活に支障がない	日常生活に支障がある

⑤人との交流を大切にしよう  
家族、友人との会話を楽しんで、地域の集まりやボランティア活動などに参加し活動的に過ごしましょう。