

## 》大切なあなたを守る特定健診

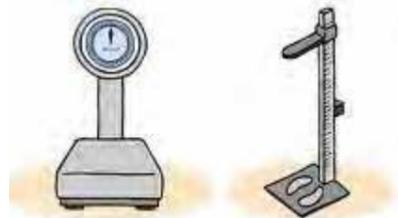
特定健診が7月より開始しました。年に一度の大切な健診ですので、必ず受けるようにしましょう。

対象者	40歳以上の奈良市在住の方。
受診券	対象者には、クリーム色の封筒が届きます。受診券と質問票、お持ちの国民健康保険の保険証を持参し受診してください。
実施期間	平成23年7月（受診券が届き次第）～平成24年1月31日（火）まで
料金	[基本項目] 1,000円 [詳細項目] 500円（貧血50円、心電図30円、眼底120円） ※市民税非課税世帯の人：無料 [追加健診] 無料
健診内容	[基本項目] 問診、身体計測、身体診察、血圧測定、検尿、血液検査 [詳細項目] 貧血検査・眼底検査・心電図検査 [追加健診] 血液検査

※奈良市国民健康保険の方の場合です  
社会保険の方は各自異なりますのでご注意ください。

### なぜ、特定健診が必要なのか？

血が出たり、痛みを伴う病気は、すぐに分かって、病院に行ったりして手当をします。でも、生活習慣病は、見た目だけではわかりません。特定健診を受けると、カラダのナカの状態をチェックできます。



## ◆ 大腸がん早期発見のため「大腸がん検診」を受けましょう

がん部位別死亡率のうち、大腸がんは男性で第三位、女性では第一位です。大腸がんの患者さんが増え始めたのは、数十年前からで、生活習慣の欧米化が関与していると言われています。大腸がんを早期発見できた場合は、大きな手術ではなく、内視鏡（大腸カメラ）を使って治療できます。今は小さい傷で済むようになってきました。

検診の対象者	40歳以上の奈良市在住の方。
検診の受診券	該当者には、奈良市から自動的に受診ハガキが届きます。 ※奈良市国保加入の方は、特定健診受診券と同封されて届きます。
検診の実施期間	平成23年7月1日（金）～平成24年2月29日（水）まで
検診の料金	1,000円 生活保護世帯は無料
検診内容	便潜血反応検査（検便）

とってもお得！

健康診断を普段受けようとする約1万円前後かかります。それがこの特定健診の制度を使うと、なんと1,000円で受けることができます！是非この機会を生かしましょう。



### 特定健診とは？

特定健診は、「生活習慣」に着目した検査です。生活習慣と呼ばれる、日々の積み重ねをチェックするのが、この特定健診の大きな役割です。

検査結果は、自覚症状がないまま進行する生活習慣病のリスクが数値となって現れたものです。標準値を外れていたからといって病気だと焦るのではなく、生活習慣を見直し、健康への意識を高める大きなチャンスととらえましょう。

### 生活習慣病とは？

生活習慣病は、日常のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。日本人の三分の二が「生活習慣病」が原因で亡くなっています。

主な病気は、**糖尿病、脳卒中、心臓病、脂質異常症、高血圧、肥満**です。

早期発見！

大腸がん検診キット  
受付にございます  
お持ち帰り下さい



# 奈良 東九条病院だより

## 2011年 8月号

平成23年8月第20号  
発行人 奈良東九条病院  
〒630-8144  
奈良市東九条町752  
Tel 0742-61-1118  
fax 0742-62-8707

### ご挨拶

大震災、原発危機、猛暑、節電、放射能汚染等々。こんな厳しい現実の中、唯一、日本女子サッカーチームがFIFAワールドカップで優勝候補のアメリカを制し見事《奇跡》の優勝を果たしました。

悪いニュースばかりで落ち込んでいた私たちの気持ちが一挙に回復したように爽快な気分にはせられませんでした。皆さまも同じではないでしょうか。また国際的に見ても国の評価が落ちる一方の我が国に一筋の光明が照らされたように経済面でも国際的評価が上がるのは間違いありません。この度の日本女子サッカーチームの優勝は、もう単なるスポーツの域を脱しているような気がします。お偉い国の代議士先生方も全員サッカーユニフォームに着替え、戦場を国会からグラウンドに変更し、我が国の為に死ぬ気で戦ってみてはどうでしょうか。

「知行合一」、見えないものが見えてくるかもしれません。

さて、話は変わりますが私ども奈良東九条病院も今年で満二十八年を経て再来年には三十周年を迎えます。現在三十周年を控え、その記念事業としていくつかの事業計画を行っています。



介護施設完成予想図

設立当初と違い病院を取り巻く環境も大きく様変わりしました。現在は設立当初と同じ診療科目で病院運営をしています。枝川院長のご子息三名とも医師になられ、順次当院に着任される予定です。（次男・枝川永二郎先生はすでに火曜日の診察に入っております）そういう意味でも新たな診療科目も検討整備しています。また、ご希望の多い介護事業も手がける予定にしています。三十周年という記念の年を控え、新たな事業計画の下、地域の皆さまに今まで以上に愛され、また貢献していけるように頑張りたいと思っています。



### ~~~~~ ご案内 ~~~~~

- ・外来リハビリ実施中です。ご希望の方はご相談ください。
- ・入院のご相談は、地域連携室の『辻』までお気軽に。
- ・奈良県のB型・C型肝炎の血液検査実施中。  
(詳しくは、6ページで)
- ・入院セット（衣類、日用品等の提供）を開始しました  
(詳しくは8ページで)



# 薬剤師がコッソリ教える『薬』として使う野菜 vol.3

医者いらず!?

## ～血圧や動脈硬化に効く野菜～

### 血圧が高い人に ～セロリ～

セロリには鎮静作用があり、しかもそれ自体に血圧を下げる成分が含まれていすから、心が落ち着き、血圧も安定します。さらに動脈硬化のもとになる血中コレステロールを下げる働きもあります。

### 血管を丈夫にする ～トマト～

丈夫な血管にすることも高血圧や動脈硬化の予防につながります。トマトに含まれているビタミンC・Pはともに血管を丈夫にしてくれます。また眼底出血の予防にも有効です。中国では、高血圧患者にトマトを食べさせる食事療法をやっているとか。

### 高血圧に ～リンゴ～

人の血液の中のナトリウムやカリウムは、いつもほぼ一定に保たれています。塩分の多いものを食べるとそれを薄めるために水分が欲しくなり、血管の水分も増えるので血圧が高くなります。そんなとき、カリウムの多い食べ物を食べると、余分なナトリウムが尿として体の外へ出て、高血圧や脳卒中の予防になります。また食物繊維はコレステロールを下げ、結果として血圧によい影響がでてきます。

### 動脈硬化の予防 ～タマネギ～

タマネギには悪玉コレステロールを減らし、善玉を増やし動脈硬化を予防する働きがあります。血管の弾力が増すと、自然に血圧も下がってきます。昔から、タマネギの茶色の薄皮を煎じた液には血圧を下げる働きがあることが知られていますが、タマネギを食べただけでもその効果は得られます。また、血小板が固まるのを防ぐので、心筋梗塞や脳血栓などにもなりにくくなります。



## 医事課が送る「病院の言葉」を分かりやすく...のコーナー

このコーナーでは、病院でよく使われるけれど案外理解していなかったり、思い違いしやすい言葉を少しずつ紹介していきます。

出典は国立国語研究所「病院の言葉」委員会です。ホームページがありますので、更に沢山詳しく知りたい方はそちらもどうぞ。(書籍も出ています)

### 脳死(のうし)

脳の機能が失われてしまった状態で、今後回復が見込めない状態です。心臓は動いていても、脳幹と呼ばれる脳の中核が動かなくなった状態で、10日ほどで心臓も止まって死亡に至ります。法やガイドラインで決められた要件を満たした、複数の医師による脳死判定で決められます。植物状態と脳死の患者を混同する誤解がありますが、この違いは脳幹が働いているかないかにあります。植物状態は、脳幹が働いており、生命の維持はでき、適切な医療を行えば十数年生存できる事もあります。



### 細胞診(さいぼうしん)

病気が疑われた部分から取った細胞を、顕微鏡などで調べ、何の病気であるかを診断することです。『病理診断』の一つです。例えば、痰(たん)に含まれる細胞を取って顕微鏡で調べることで、肺のがんかどうかを診断することができます。

### 病理検査(びょうりけんさ)

患部の一部を切り取った組織や細胞などを、顕微鏡などで調べる検査のことです。『病理』と略して使われることもあります。『生検』と同じような意味で用いられますが、『生検』が、組織を切り取るところを主に指すのに対して、『病理検査』は顕微鏡で調べるところを主に指します



### 熱中症(ねっちゅうしょう)

高温や高熱に長時間さらされたために、体温調整がうまくいかなくなって、急に高熱が出たり、意識不明におちいたりする病気です。『熱中』の『中』は、『的中』の『中』と同じで、『あたる』という意味。『熱中』とは、『熱に中(あたる)』ことです。この病気のうち、程度の厳しいものを指すのが「熱射病」です。「日射病」は直射日光に当たって起きるもので、「熱中症」の原因による分類であり、「熱射病」は、「熱中症」の症状の重いもので、程度の違いによる分類です。



出典：国立国語研究所「病院の言葉」委員会

## 病院案内

### 肺がんの早期発見にはCT検査が有効

肺がんの早期発見に関して、日本はアメリカの10年先、ヨーロッパの20年先を進んでいます。その理由はCTの普及率。人工10万人あたりのCTの台数は、日本はヨーロッパの5～6倍。CT検査は肺がんの発見に非常に有効なのです。X線検査では写らない肺がんも、CTならハッキリ写る。X線は保険適用で1回900円、CTは3,600円程度です。体に異変を感じたら、是非CT検査を受けたほうが良いといえます。



### B型・C型肝炎抗体検査について

肝炎検査は、簡単な採血(血液検査)だけです。当院は、登録医療機関ですので無料で検査を受けられます。期間：平成24年2月28日まで  
申込み：奈良市保健所に電話か来所でご申し込み  
→肝炎ウィルス検査受診票の交付を受ける  
→病院に提出し検査を受ける。



## 生活・文化・交流

### 第22回夏のふれあい大会 ～明治地区～

日時：平成23年7月30日(土)午後5時30分～  
※雨天の場合は翌日31日(日)に順延  
場所：明治小学校運動場  
内容：吹奏楽、盆踊り、夜店等



### 売間団地「夏祭り」

日時：平成23年8月20日(土) 午後5時～10時頃  
※雨天の場合は8月21日(日)に行います  
場所：売間団地 中央公園  
内容：カラオケ大会、和太鼓演奏、歌謡ショー、大抽選会等



### 東日本大震災の院内募金のお知らせ

震災後、病院受付に募金箱を設置しました。4月27日～7月16日の間で募金額8,573円が集まりました。一旦、当院から奈良県医師会へ送り、日本赤十字へと募金されます。募金にご協力いただきました皆様、心より御礼申し上げます。奈良県医師会では、1千万円を超える募金が集まったそうです。引き続き、ご支援のほど宜しくお願い致します。



奈良東九条病院  
院長 枝川篤永

# 熱中症を予防しよう

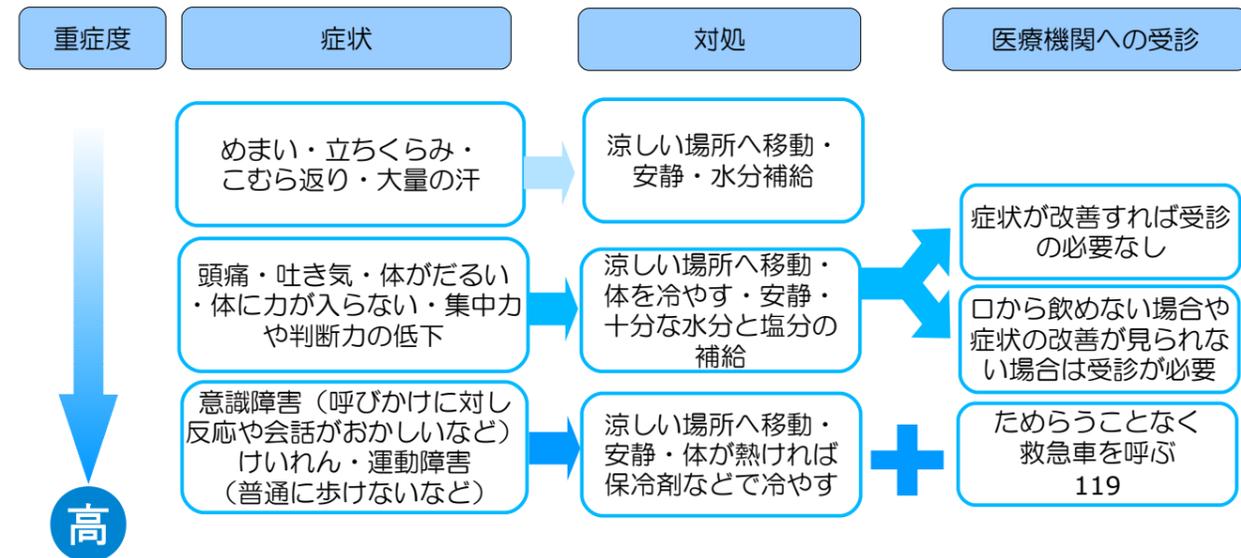
～元気に夏を乗り切ろう～



## 熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高いなかでの作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

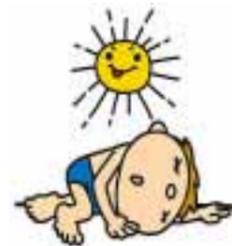
## 熱中症の分類と対処方法



## こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう



- ◎自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合はためらわずに救急車を呼んでください。
- ◎意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください。



## 熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！
- ☺ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ☺ のどが渇いたと感じたら必ず水分補給！
- ☺ のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



## 子供の特徴



汗腺などが未熟

地面の照り返しにより高い温度にさらされる。

体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい。

## 保護者の方へ

- ☞ お子さんの様子を十分に観察しましょう
- ☞ 遊びの最中には、水分補給や休憩を
- ☞ 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに
- ☞ 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう

## 高齢者の特徴



汗をかきにくい

暑さを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

## 熱中症にならないために

- ☞ 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を活用！
- ☞ のどが渇かなくても水分補給
- ☞ 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう

## 熱中症の応急手当

- ➕ 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ➕ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



持病のある方は、あらかじめ、かかりつけ医に熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう。ご近所に、お一人暮らしのお年寄りがいらっしゃれば、声掛けや気配りをお願いします。

