



昨年の特健診の様子

## 健康せきかわ21

# いきいきライフ

## 春は健診の時期です

皆さん健診を受けましょう!!

新年度になり、学校や職場では健康診断の時期になりました。村でも、下記のとおり各種健診を予定しています。2月実施の健康診査世帯調査票で村の健診を申し込まれた方に、5月に実施する健診の受診票を健康づくり推進員さんを通して配布いたしました。

自分の体や健康を確かめるため、皆さん健診を受けましょう!!

詳しい日程は、「お知らせ版」をご覧ください。

(7月に実施する胃がん・大腸がん検診の受診票は、6月初めに配布します。)

5月	・婦人がん検診 (子宮頸がん、乳がん) ・肺がん検診 (胸部レントゲン) ・特定健診 ・前立腺がん検診
6月	・婦人がん検診 (子宮頸がん、乳がん)
7月	・胃がん検診・大腸がん検診 ・未受診者検診 (7/10) 胃がん・大腸がん・肺がん(胸部レントゲン)・前立腺がん・特定健診の未受診者

勤めていて休みのとれない方のために、胃がん、大腸がん検診は土曜日にも実施します。

また、7月10日(土)は村民会館で未受診者検診と合わせて、肺がん検診(胸部検診)・前立腺がん検診・胃がん・大腸がん検診を実施します。

### 若い年代の受診率が低い

すべての健診において、若い年代(40~50歳代、子宮頸がん検診は20~40歳代)の受診率が他の年代に比べて低いです。

この年代は、職場でも家庭でも一番の大黒柱であり、一番健診を受診してほしい年代です。ところが、「忙しくて時間がない」「まだまだ健康には自信がある」というような理由で健診を受診しない方が多いのが現状です。生活習慣病といわれるがんや脳卒中、糖尿病などは40歳代(子宮頸がんについては20歳代)から始まるといわれています。

病気の初期には自覚症状がないことが多く、早期に発見し治療することがとても重要です。気づかぬうちに病気が進行していた、手遅れになっていたということがないように、ぜひ健診を受けましょう。

### 「歯周疾患チェック」を受けてみませんか?

今年度から特定健診の会場(5月24日~5月28日)で歯周疾患チェックを行います。問診と歯周病のチェックとして唾液に血液が混ざっていないかという検査を行い、その結果により歯科衛生士による歯みがき指導を行います。

対象は30歳~59歳の方で希望する方です。無料で受けられますので、「なかなか歯医者さんにかかる時間がない...」という方はこの機会にぜひ受けましょう。



## 補助犬

知っていますか?

... 街で見かけたらそれは「工作中」...

補助犬には、盲導犬・介助犬・聴導犬がいます。

盲導犬は、目の不自由な人が街中で、安全に移動できるよう段差や曲がり角を教えることが仕事です。

介助犬は、体の不自由な人の手足となり、落としたものを拾ったり、ドアを開けたりすることが仕事です。

聴導犬は、耳の不自由な人にお湯が沸いたやかんの音や、車のクラクションなどを聞き分けて伝えることが仕事です。

補助犬は身体障害者補助犬法に基づいて認定された特別な犬です。街で補助犬を見たら、「工作中」です。皆さん、あたたかく見守りましょう。

よろしくお願ひします。

住民福祉課

保健師 高橋 みなみ



四月から関川村の保健師として働かせていただいています。出身は、村上市(旧荒川町)です。

まだ分からないことだらけですが、早く土地や仕事に慣れて、皆さんに信頼してもらえるような保健師になれるよう精一杯頑張ります。よろしくお願ひします。

## 保健師の担当地区のお知らせ

今年の4月から、高橋みなみ保健師が新たに加わりました。

保健分野(健康づくり・特定健診・赤ちゃん健診・子育て支援など)を担当する保健師は、下記の4人で各地区を担当します。

健康懇談会や家庭訪問など、できるだけ地域へ足を運ぶよう頑張りますので、健康に関する相談など、ぜひお気軽に声をかけてください。

地区担当保健師一覧表

保健師	稲垣 暁美	島津 心	佐々木 沙織	高橋 みなみ
担当地区	下 関	上 関 湯 沢 七ヶ谷	霧 出 川 北 九ヶ谷	四ヶ字 川 女

## 健康講座

67

### 「高齢者の肺炎(誤嚥性肺炎)」

県立坂町病院 診療部長 浅野良三

誤嚥性肺炎は、細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎です。高齢者に多く発症し、再発を繰り返す特徴があります。

再発を繰り返すと耐性菌が発生して抗生物質治療に抵抗性を持つため、優れた抗生物質が開発された現在でも、多くの高齢者が死亡する原因になっています。

原因は、脳血管障害や認知症、意識障害、パーキンソン病などで神経伝達物質の欠乏によって、咳反射や嚥下反射の神経活動が低下して起こります。



咳反射や嚥下反射が低下すると、知らない間に細菌が唾液と共に肺に流れ込み(不顕性誤嚥)、この細菌が肺の中で増殖して誤嚥性肺炎が起こります。また、胃液などの消化液が食物と共に食道を逆流して肺に流れ込み、誤嚥性肺炎を起こすこともあります。

治療は、肺炎の原因となる細菌を殺菌する抗生物質を使用します。また、胃液を肺の中に吸い込んで肺炎になった場合、ステロイドを短期に用いて肺炎を鎮める場合もあります。

さらに、酸素欠乏(呼吸不全)になった場合は、酸素吸入を行います。再発予防には、脳梗塞後遺症として使われる薬や抗血小板作用を持つ脳梗塞予防薬が有効です。

これらの薬は咳反射や嚥下

反射を改善し、脳梗塞を予防して誤嚥性肺炎を予防します。咳反射を亢進させる降圧薬も有効であるという報告もあります。

また、歯磨きを毎日して口の中の雑菌を減らしたり、食後に一定時間(二時間)座って胃液逆流を防いだりすることも誤嚥性肺炎の予防にとても大切です。

さらに、高齢者では、歯ぐきをマツサージすると、嚥下反射が改善して誤嚥性肺炎の予防に役立ちます。

高齢者では、症状が少ない場合もあり、また、基礎疾患のため自分で訴えられない場合もあるので、体調に変化のある時は早めに受診し早期発見に努めていただきたいと思います。



\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

六二 三一一