



# 健康せきかわ21 いきいきライフ

## みんなで取り組もう！健康づくり ～Part2～

4月号で健康づくり計画「健康せきかわ21」の当初からの主要な対策「栄養・食生活分野」「運動分野」「たばこ分野」の中間評価結果を掲載させていただきました。  
今回は、3分野の「今後の取り組み」について紹介します。

### <今後の取り組み>

「健康は自分の宝。家族の宝！地域の宝！！」  
一人ひとりが自分の健康に関心をもち、生活習慣を振り返り、健康づくりに取り組むことで地域全体の健康度が高まります。  
みんなで積極的に健康づくりに取り組みましょう！！

| 分野       | 今後の取り組み   |
|----------|---|
| 栄養・食生活分野 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな場面で生活リズムの大切さや間食の摂り方、朝食を食べる大切さ等を伝えていきます</li> <li>・自分の身体や活動に見合った栄養と量を知る機会を増やします</li> </ul>             |
| 運動分野     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期から小中学校まで一貫した体力づくりを行います</li> <li>・家族ぐるみ、集落単位で運動の習慣をもてるよう働きかけます</li> <li>・運動を長続きさせる働きかけを行います</li> </ul> |
| たばこ分野    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・小中学校の喫煙防止教育を引き続き実施し、たばこについての正しい知識をもつ小中学生を増やします</li> <li>・非喫煙者を受動喫煙から守るため、地域の分煙環境を整えます</li> </ul>          |

## 各種健診が始まります！

### ～健診は健康づくりの第1歩～

年度が変わり今年も健診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。健診は自分の体や健康を確かめる大変よい機会です。1年に1回は各種健診を受けましょう！！



| 健診スケジュール |   |
|----------|---|
| 5月       | 肺がん検診（胸部レントゲン）<br>特定健診<br>前立腺がん検診<br>肝炎ウイルス検診 <span style="float: right;">} 同時開催</span> |
| 6月       | 婦人がん検診（子宮頸がん・乳がん検診）<br>成人歯科健診   |
| 7月       | 胃がん検診<br>大腸がん検診 <span style="float: right;">} 同時開催</span>                               |

仕事で休みが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7日(土)と7月14日(土)は村民会館で特定健診とあわせて、肺がん検診・前立腺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診を実施します。  
健診日程の詳細等については「広報せきかわお知らせ版」に随時掲載しますのでご覧ください。

## 平成24年度 にゃん吉健康スタンプラリー開催します

村主催の各種検診（特定健診やがん検診、成人歯科健診など）と健康づくり事業（村民ウォーキングや結果説明会、夏休みラジオ体操など）に年間を通じて参加し、スタンプを集めていただいた方に健康グッズをさしあげます。20歳以上の方ならだれでも参加できます。

応募用紙は各戸配布しましたが、村のホームページからもダウンロードできます。ふるってご参加ください!!



ぼくののぼりが  
目印にゃ!

## むし歯ゼロの子に ピッカピッカ賞

3月8日に行われた3歳児健診で、むし歯が1本もなかった子どもたちに「ピッカピッカ賞」が贈られました。（順不同・敬称略）

松田 心こころ（下関）  
佐藤 花か穂ほ（松平）  
米野 祥よしひとひと（上土沢）  
平田 統とう真ま（辰田新）  
大沼 颯はるる仁に（上関）  
駒沢 一いぶぶ蒨き（鍛江沢）



## 健康講座

88

### 鼻から、口から？

県立坂町病院 内科 姉崎 一 弥

「鼻からの胃カメラでお願いします」「鼻からの胃カメラはないのでしょうか？」

時々患者さんから鼻からの胃カメラ希望がありますが、

現在当院で行っている胃カメラは「鼻から」ではなく、主に「口から」です。鼻からの胃カメラは特殊な場合を除いて行っていません。鼻からの胃カメラは病院内に常備しておらず、どうしても鼻からの胃カメラで検査を行わなければならぬ予定が入った時だけ、業者から一時的に借りて行っています。

それでは、「鼻から」と「口から」では具体的にいつたい何が違うのでしょうか？

普段はなかなか皆さんにお話ができない「鼻から」と「口から」の胃カメラのお話を今回簡単にさせていただきます。

以前は胃カメラといえば、口からのものしかありませんでしたが、約10年前より鼻からのものが登場して拡がりつつあります。

「鼻からの胃カメラ」は咽頭（のど）刺激が少なく、ゲエーとかオツエ（嘔吐反射）となりにくい。また、検査中に会話することも可能でカメラの太さも5mm前後と細いです。「口からの胃カメラ」は咽頭刺激で嘔吐反射を来しやすく、検査中に会話することとは困難。カメラも鼻からのものに比べ2倍近い太さです。ここまで読めば、絶対に「鼻から」が良さそうです。現在のカメラは先端にCCDレンズという画像を電気信号に変換する電子部品が組み込まれたものであり、その電気信号を介してテレビモニター

で観察しています。また、鉗子口という小さい穴から処置器具を入れての検査・治療も可能です。したがって、カメラの太さを細くすればするほど全体の性能を犠牲にしなければなりません。カメラを使用して治療を行うことも多い病院では、日常より詳しく正確な診断と高性能カメラが必要となります。

近年は胃ポリープ、早期胃癌、総胆管結石などはカメラでの治療が最初の標準的治療の時代となっています。昔であれば開腹手術となった病気でも、体表に傷痕を残さず低侵襲で治療ができるようになったことは大変素晴らしいことです。胃カメラの検査時間は約5～10分ですが、現在も多くの病院で胃カメラを「口から」行う理由をご理解いただけただでしょうか。

余談ですが、通常胃カメラ検査は胃だけではなく、咽頭、食道、十二指腸も併せて観察を行っています。

\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎ 62 3111