

## 6月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
1日(火)	骨粗鬆症健診	9:30~	すこやか健康センター
2日(水)			
8日(火)	莓くらぶ	9:20~11:30	
9日(水)	糖尿病教室 (ほほえみ会)	13:30~	
15日(火)	フッ素塗布	12:30~13:00受付	
16日(水)	すこやか大学	13:30~16:30	
17日(木)	あいあいサークル (乳児育児相談)	9:45~11:15	
24日(木)	莓くらぶ	9:20~11:30	
29日(火)	麻疹予防接種	13:30~14:00受付	

### 健康相談 6月30日(水)

実施時間	会場
10:00~11:30 13:00~15:00	川北老人福祉センター すこやか健康センター
内容: 健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。	

離島総合健診 会場: 研修センター

◎ 焼尻地区 6月22日(火) 5:00~

◎ 天売地区 6月23日(水) 5:00~

## 温泉活用健康増進事業

### 脱水防止で、水分たっぷり！ 元気な体！！

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は町の保健師による「軽い運動と簡単なゲーム」の実技と健康相談を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

▶日時/6月29日(火) 午後1時30分から

▶会場/サンセットプラザはほる(浴室・休憩室)

▶参加料/入浴料550円(回数券・割引券使用可)

※健康ドリンクのサービス有り

▶参加資格/65歳以上で温泉入浴に支障の無い方

▶参加申込/期限: 6月22日(期日厳守)

申込先: すこやか健康センター

#### ◎バスを無料運行します

栄町南団地バス停前	午後1時00分出発
道立羽幌病院バス停前	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
旧NTT横(南大通4)	1時16分
内山商店(北町)	1時22分

# 保健

すこやか健康センター  
☎2-6020

## こんにちは 保健師 です

### からだシリーズ② 『食物の貯蔵庫～胃』

今月は町の新しい保健師さんです。



じょうにし  
上西 保健師

前回の脳に続き、今回は、「胃」についてご紹介します。胃はどんな構造で、どんな働きをしているかご存知ですか？胃は、横隔膜の下にあり、形は、アルファベットの「J」に似ています。胃の入り口

(噴門部:いんもんぶ)は食道に、出口(幽門部:ゆうもんぶ)は十二指腸につながっています。

胃は、空腹のときには、ペしゃんこで、容積は牛乳瓶の4分の1本分くらいしかありません。

しかし、食後には大人で一升瓶くらいにもなります。また、食物によっても、胃に貯留する時間は異なり、りんご・みかん・ぶどうなどは、1時間。生卵・ごはん・うどん・きゅうりなどは2~3時間。焼いも・かまぼこ・はまぐりなどは3~4時間。ステーキ・うなぎ・かずのこなどは4時間以上であり、脂っこいものは、長く胃に留まる傾向があります。

次に、胃の主な働きについてご紹介します。胃は、食道から運ばれてきた食べ物を一時貯蔵します。そして、蠕動(ぜんどう)運動(収縮と拡張を繰り返す運動)を行い、食物をドロドロの粥状にします。そして胃の中でドロドロになったものを小腸へ送る働きをしています。

最後に、胃にやさしい食べ物の例をいくつかご紹介したいと思います。一つ目は、大根おろしです。大根おろしは、脂肪類の消化を促進し、酸化を防ぐので、焼き肉や焼き魚、油の多いお料理に大根おろしを添えると胃もたれを防ぐことができます。また、胃酸過多による胃痛には、トマトやりんごなどの野菜ジュースが効果的です。

そして、キャベツです。キャベツは、胃酸過多による潰瘍を防いだり、回復を助ける作用があります。サラダなどで食べるより、温かい料理で食べる方が消化がよく効果的です。

ストレスを解消したり、規則正しくゆとりのある生活を心がけたうえで、毎日の食生活にこれらの食品を取り入れてみてくださいね。

## 結核検診・エキノコックス症健診のお知らせ

各種感染症の早期発見・早期治療を目的として今年度第1回目の「結核検診・エキノコックス症健診」を実施します。

健康管理のためにも、是非受診してください。

実施月日 6月11日(金)

実施時間	実施会場
午前8:30～9:40	川北老人福祉センター
午前9:45～10:45	北町集会所
午前10:50～11:50	幸町南集会所
午後1:00～2:00	栄町コミュニティセンター
午後3:10～4:30	すこやか健康センター

- 申込みの必要はありません。  
都合のよい場所で受診してください。  
巡回するため時間に多少のズレが生じます。ご了承ください。
- 検査料金は無料です。

### 結核検診

対象者：羽幌町在住の満15歳以上の方。  
妊娠中の方や妊娠の疑いがある方については、  
受診を見合わせてください。

検査方法：レントゲン車による胸部X線撮影をします。  
(1人につき約2分程度)  
検査結果が「異常なし」の場合については結果  
通知はされません。

### エキノコックス症健診

対象者：羽幌町在住の小学校3年生以上で感染の危険性  
があると考えられる方。

過去5年以上検査を受けていない方は受診を  
お勧めいたします。

#### 【感染の危険性が考えられること】

- ・ 山菜採りなどで山へ行くことがある。
- ・ 沢水や小川などの生水を飲んだことがある。
- ・ 飼い犬を山などへ散歩につれていくことがある。

検査方法：血液5mlを採血します。  
検査結果が「異常なし」の場合については結果  
通知はされません。

## 神経芽細胞腫検査休止のお知らせ

北海道の事業として実施していましたが、平成15年度を以って休止することになりました。これは、厚生労働省が設置する「神経芽細胞腫マスキング検査のあり方に関する検討会」において、「現在の生後6カ月時に行う検査をこのまま続けることは困難であり、いったん休止することが適切である」との報告を受けて休止するものです。羽幌町でも毎月生後6カ月になるお子さんの保護者に対し、検査キットを配布していましたが、平成16年4月以降は配布しませんのでご了承ください。

Q1 神経芽細胞腫検査はどのようなものですか？

A1 神経芽細胞腫とは、主として乳幼児にできるがんの一種であり、早期に発見し早期に治療を行い神経芽細胞腫で亡くなる子どもを減らすことを目的として、生後6カ月児の乳児を対象として行っているものです。道内でも昭和60年の検査開始から、これまでに約53万人の赤ちゃんが受検しています。

Q2 なぜ神経芽細胞腫を休止することになったのですか？

A2 平成15年7月、厚生労働省が設置する「神経芽細胞腫マスキング検査のあり方に関する検討会」では、検査を受けることによって神経芽細胞腫で死亡する子どもの数が減少するか不明であること、検査を受けることによって治療による負担や合併症を生じるなどの不利益を生じる場合があることから「現在の生後6カ月時に行う検査をこのまま続けることは困難であり、いったん休止することが適切である」との報告をまとめました。このため、国では今年度いっぱいこの事業を休止することになりました。

【検討会の報告書は厚生労働省のホームページに公表されています。】

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2003/08/s0814-2.html>

Q3 平成16年度以降、この検査を受けたい場合はどうすればよいのですか？

A3 検査休止後に神経芽細胞腫検査を希望する方が、この事業以外の方法で受検できるかどうか、現在検討を行っています。その結果は改めてお知らせします。