

# 血管造影装置が 新しくなりました

昨年12月に血管造影装置を更新し、フィリップス社製Allura Xper ED20を導入しました。この装置は

1 フラットパネル検出器が搭載され、低線量で高画質な画像が得られる。

2 血管の三次元的な走行が示される。

3 血管以外に軟部組織画像が同時に得られる。

などの特徴があり、検査や治療の所要時間の短縮、患者様の被ばく線



量の低減、造影剤使用量が減少されます。近年動脈硬化に伴う血管の病気が増加しており、カテーテルを用いた風船治療などの血管治療が広く行われるようになりました。当院でも、循環器領域、頭部、腹部領域の疾患の診断や血管治療を実施しています。

## 家族揃って楽しい食事を

毎年6月は「食育月間」です。毎月19日は「食育の日」です。

健康は毎日の食事と深い関係があります。「1日1回は家族揃って食事を楽しみましょう。」食事の目的は、栄養を補給するだけでなく、心をも満たすことです。

### ご存じですか？ 食生活指針

文部科学省・厚生労働省・農林水産省が共同して策定したもので、10項目から成り、食料生産・流通から食卓、健康へと幅広く食生活全体を視野にいたした指針です。

今回は、その1番目にある「食事を楽しみましょう」について、ご紹介いたします。

1番に重視されているのは「生活の質」の向上で、食事を味わっておいしく楽しく食べることは、身体的にも精神的にも重要な要素であると言われています。

子どもだけで食事をする「孤食」が増加していますが、食事を通して、家族や仲間など、人とのコミュニケーションを図り、楽しく食事をする機会を増やしていきましょう。

### ～食生活指針～

1. 食事を楽しみましょう。  
・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。  
・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。  
・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
4. ごはんなどの穀類をしっかりと。
5. 野菜と果物、牛乳と乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
6. 食塩や脂肪は控えめに。
7. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
8. 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
9. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
10. 自分の食生活を見直しましょう。

## 大腸がん検診を受けましょう！

大腸がん検診が始まっています。大腸がん検診は、便の潜血反応を検査することにより、大腸に異常がないかを調べる身体に負担の少ない簡易な検査です。

大腸がんは、早期であれば治癒率が高いため、予防・早期発見には、大腸がん検診を受けることが有効と言われています。是非この機会に大腸がん検診を受けましょう！

▼検査方法 便潜血検査2日間法

▼対象者 40歳以上の方  
(昭和45年3月31日以前に生まれた方)

▼負担金 500円  
※容器提出時に納付してください

▼提出場所 集団健康診査会場、または集団健康診査を実施している日であれば、その地区の保健センターに提出してください。

★詳しくは、「たかしま健康だより」をご覧ください。



☎健康推進課  
☎(25)8078

## 献血にご協力ください！

▼全血献血 短時間でできる献血です。  
＜対象＞ 16歳～69歳（初めての方は64歳まで）

▼成分献血 採血時間が1時間ほどかかりますが、必要な成分だけ抜き取り赤血球等は採血者に返されるため体の負担が少なくすみます。各保健センターで予約してください。  
＜対象＞ 18歳～69歳まで  
※40歳以上の方で1年以内に心電図を撮っていない方と初めての方は今回の献血は協力いただけません。

日程	種類	時間	会場(予約先)
6月12日(金)	成分	10時・11時 13時・14時	安曇川保健センター ☎(32)4413
6月15日(月)	成分	10時・11時 13時・14時	今津保健センター ☎(22)5101
7月 3日(金)	成分	10時・11時 13時・14時	安曇川保健センター ☎(32)4413
7月 3日(金)	全血	10時～12時 13時～15時	新旭保健センター ☎(25)8110 (予約不要)

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」が市のホームページをご覧ください！

### 連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。

- マキノ保健センター … ☎(27)1128
- 今津保健センター … ☎(22)5101
- 安曇川保健センター … ☎(32)4413
- 朽木保健センター(朽木支所) … ☎(38)3111
- 高島保健センター … ☎(36)8008
- 新旭保健センター … ☎(25)8110

### 常勤医師が変わりました

【外科】  
5月31日付退任 池内 大介 医師

### 新任医師をご紹介します

【内科】  
あすきざわ たかゆき  
小豆澤 敬幸 医師  
＜趣味・特技＞  
バトミントン、スノーボード  
＜抱負＞  
高島市の医療に少しでも貢献できればと思いますので、宜しくお願いします。



【皮膚科】  
はまい こうへい  
濱井 公平 医師  
＜趣味・特技＞  
ベース演奏  
＜抱負＞  
精一杯がんばらせて頂きます。皆様のご指導のほどよろしくお祈りします。



### 食中毒に注意しましょう

食中毒が多く発生する時季です。一番多いのは家庭での食中毒といわれています。

#### 【予防について】

##### <台所編>

- ・手洗いを十分にしましょう。
- ・まな板やふきん、調理器具を使ったあとはよく洗い、熱湯をかけ、よく乾かし、風通しのよい所に置きましょう。
- ・まな板は、肉・魚用と野菜用に分けましょう。

##### <食品編>

- ・食中毒菌は熱に弱いものが多いので、加熱調理をおすすめします。
- ・調理後は2時間以内に食べましょう。すぐに食べないときは、冷蔵庫に保存し、24時間以内に食べきるようにしましょう。
- ・冷蔵庫は詰めすぎないこと。目安は7割程度にしましょう。



お知らせ  
タウンニュース  
暮らしの情報  
みんなで575  
消費生活省エネ長者  
教育委員会  
健康生活  
だびょういん  
国保年金  
図書館  
窓口だより  
歴史散歩

お知らせ  
タウンニュース  
暮らしの情報  
みんなで575  
消費生活省エネ長者  
教育委員会  
健康生活  
だびょういん  
国保年金  
図書館  
窓口だより  
歴史散歩