



がんの自覚症状は、病気が相当進まないとい場合がかなりあります。しかし、がんは早期に発見できれば完治することが多いのも事実です。むやみに不安がることなく、検診を受けることはとても大切なことです。

市では、大腸がん・胃がん・乳がん・子宮がん検診を実施します。40歳以上（子宮がんは20歳以上）の方ならどなたでも受けることができます。各がん検診とも事前予約が必要です。日程など詳しくは「たかしま健康だより」でご確認ください。

がん検診を受けましょう

検査は簡単です

大腸がんについては、容器を取りに来ていただき、自宅で2日間の便を採取して、指定日（特定健診実施日）に提出していただけます。簡単な検査ですので、この機会にぜひ受けましょう。

昨年がんが見つかっていました

昨年度も検診でがんの方が発見されており、特に乳がんは年々見つかる方が増えています。しかし早期に見つければ、早期に治療することができ、受診者の方からは「本当に検診を受けてよかった」という声も聞きました。この機会にぜひがん検診を受けましょう。

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。

- マキノ健康福祉センター ☎(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（住民課） ☎(38)3111
- 高島保健センター ☎(36)8008
- 新旭保健センター（健康推進課） ☎(25)8110

5月行事予定表 「看護の日」イベント

- ▼日時：5月14日（水）9時～14時
- ▼場所：公立高島総合病院 1F正面玄関ホール
- ▼対象者：地域住民の皆さま、患者さま・ご家族
- ▼内容：看護師による健康チェック、認知症相談、アイリッシュハーブの演奏会、ビデオ上映 ほか



ゴールデンウィーク中の外来について

5月3日（土）から6日（火）の間は、閉院とさせていただきます。なお、救急外来につきましては、平常どおり診察を行います。

十びょういんだより

苦痛を軽減

鼻から入れる胃カメラを導入

当院では、このたび胃カメラ（胃内視鏡）検査を受ける患者さまの苦痛を軽減するために経鼻内視鏡を導入いたしました。

今までの一般的な内視鏡検査で使用されている経口内視鏡（口から入れる胃カメラ）は、内視鏡挿入時に、のどの奥にある舌根にファイバースコープが接触するために咽頭反射を起こし、吐き気をもよおすことが多く、これを軽減されている患者さまは「内視鏡検査をしたいけど、挿入に伴う苦しさ」と感じておられる方が多いと思います。



今回導入される内視鏡は、超小型CCDカメラを採用したスコープで先端部外径が5・0mm、挿入部外径が5・5mmと従来の経口内視鏡の約半分（約2mm）の細さでありながら、優れた操作性と高精細画像であることから鼻からの挿入が可能となったものです。鼻からスコープを挿入することによる最大の利点は、舌根部に触れないため吐き気をもよおすことがほとんどなく、検査前にも麻酔のゼリーを塗った細くて柔らかいチューブにより鼻の中を麻酔するので、鼻の痛みはほとんどなく、検査前に喉に麻酔のゼリーをためる必要もなくなりました。苦痛の軽減が図れ、検査中でも患者さまの口が開放されることにより、テレビモニターを医師と一緒に覗きながらの会話も可能となり検査中の安心感も増すことと思われます。



この経鼻内視鏡は細くなった分、使用できる処置具も限られるので、ポリプ切除等の場合はやはり経口内視鏡によることとなります。

しかし、第一段階の検査としては十分な情報が得られますので、本当は検査が必要なのに「胃カメラはイヤ」と敬遠されているような方は、お気軽に検査を受けていただければと思います。

※経鼻内視鏡検査に関するお問い合わせは、公立高島総合病院内視鏡室へご確認ください。

公立高島総合病院
内科部長 小泉 聡

公立高島総合病院
栄養管理室

平成20年度糖尿病教室の予定

「合併症を防ぐにはどうしたらよいか?」「自分の飲んでいる薬はどんな作用があるのか?」「間食がやめられない。どうしたらよいか?」さまざまな質問に専門職が分かりやすく答えさせていただきます。

今年度は糖尿病外来にあわせて、木曜日の開催を予定しています。当院に受診されれば参加いただくことが出来ますので、栄養管理室まで電話でご予約ください。

平成20年度糖尿病教室日程

回数	月 日	内 容
第1回	4月17日(木) (終了)	糖尿病について <食品交換表の使い方①>
第2回	5月15日(木)	糖尿病の検査 <食品交換表の使い方②>
第3回	6月19日(木)	糖尿病治療に使う薬 <食事のかたち>
第4回	7月17日(木)	糖尿病と脳血管障害 <間食について>
第5回	8月21日(木)	糖尿病から足を守る為に <献立の立て方>
第6回	9月18日(木)	運動療法の効果 <食品交換表の使い方①>
第7回	10月16日(木)	12時～バイキング
第8回	11月20日(木)	糖尿病と歯の衛生 <食品交換表の使い方②>
第9回	12月18日(木)	糖尿病網膜症 <おせち料理について>
第10回	1月15日(木)	糖尿病と循環器疾患 <食事のかたち>
第11回	2月19日(木)	糖尿病腎症 <間食について>
第12回	3月19日(木)	12時～バイキング

※毎月、第3木曜日 午後2時～3時を予定しています。

献血にご協力ください!

◆成分献血

対象 18歳～69歳
(初めてのの方は64歳まで)

日程	時 間	会 場 (予約先)
5月7日(水)	10時、11時、13時、14時	高島保健センター ☎(36)80008
5月26日(月)	10時、11時、13時、14時	マキノ健康福祉センター ☎(27)1128

☎(25)8110 健康推進課

