

9月は健康増進普及月間です

# 「1に運動 2に食事 3に禁煙」最後にクスリ

良い生活習慣は、気持ちがいい！



○生活習慣病に気をつけましょう  
糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病は、日常生活のあり方と深く関係しています。適度な運動を続ける、食生活の改善といった健康な生活習慣を身に付けましょう。

**運動** いい汗を流しましょう。1日20分から30分以上は運動しましょう。

**食事** 野菜の料理を食卓にたくさん加えましょう。またメディアからあふれる情報の質をよく見極めて、特定の食品をたくさん食べ続けるのではなく、バランスのよい食生活をしましょう。

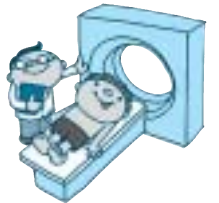
**禁煙** タバコは、肺がんをはじめとする種々の

## 復十シール運動にご協力ください！

復十シール運動は、結核や肺がん、その他の胸部に関する疾患をなくして健康で明るい社会を作るため、これらの病気に対する知識の啓発と予防意識の高揚を図るとともに、事業資金を集める目的で行われています。

結核予防週間(9月24日～30日)を中心に、8月1日から12月31日にかけて全国的に展開され、シール募金により得られた収益金は、結核健診車や健診機器の整備をはじめ、予防事業の助成や発展途上国の結核対策援助に使われています。

## 人間ドックの受診届出の期限が迫っています



今年度人間ドックの受診を予定し、費用助成を受けようと思っておられる方は、10月31日(水)までに人間ドックの受診届出を行ってください。受診届出は、各保健センターで受け付けています。なお、届出をしていただいた方は、12月末までに人間ドックの受診をお願いします。

▼対象者 高島市に住所がある40歳から69歳までの方  
(昭和13年4月1日から昭和43年3月31日生まれの方)

各保健センター

## 結核健康診断がはじまります

結核は、咳やくしゃみで飛び散った結核菌を吸い込むことで起こる空気感染症です。早期発見により確実な治療を受けることができ、周囲を巻き込む集団感染などを予防できます。

9月から10月にかけて、65歳以上の方を対象に各地区を巡回する結核健康診断を実施します。対象者には、受診票と日程をお送りしますので、この機会にぜひ受けるようにしてください。また、申し込みは不要です。

各保健センター



助に使われています。  
結核健康診断時の受付、健康推進課、各保健センターに、募金箱、復十シール・封筒セット(協力金200円をお願いします)を設置しています。運動への協力をお願いします。

▼募集期間 12月31日(月)まで  
健康推進課 ☎(25)8110

# 十の副作用

## 十の副作用について

薬は正しく使わないと期待した効果が得られなばかりか、思わぬ副作用が起こることがあります。患者さまが薬を正しくつきあっていたり、当院の薬局より薬の副作用について気をつけていただきたいと思います。



## 副作用は、必ず出るというものでありません

「副作用が怖い」といって勝手に薬を中止したり、量を減らしたりしては、病気を治すことはできません。医師の指示通りに薬を使用することが、早く病気を治すことにつながります。人によって、あるいは体調やその時の条件により、副作用は出たり出なかったりすることがあります。万が一、あなたの病気の治療や生活によくない副作用がでるなら、できるだけ早く見つけて防がなくてはなりません。気になることがあれば医師や薬剤師に相談しましょう。

## 薬の作用を持っています

あなたの病気を治したり、症状を和らげるために医師が期待している薬の作用を「主作用」

と呼び、それ以外を「主」に対して「副」の作用、いわゆる「副作用」といいます。また、医師が期待している作用でも、あなたの体で効いてほしい場所以外で作用がでた場合も「副作用」といいます。



公立高島総合病院 薬局長 藤田宗宏

## 例えば・・・

ある薬は、「咳を抑える作用」と「便を硬くする作用」を持っています。Aさんは咳がひどいため、この薬をのんでいます。その結果、咳は止まったものの、便が出にくくなってしまいました。「便を硬くする」作用は、副作用であつたわけです。薬を中止すればともにもどります。

またこの薬は、下痢を抑える目的で使用することがあります。この場合は、副作用ではなく、医師が期待する作用(主作用)ということになります。

## どんな薬にも副作用があります

薬は絶対に安全と言い切ることはできません。薬を正しく理解して、薬をできるだけ安全に使用し、早く病気を治しましょう。

## Information

### 循環器科の外来診療体制について

8月から循環器科の診察が次のとおり変更になりました。

- ・月曜日、木曜日、**金曜日**  
…… 杉原秀樹 科長
- ・火曜日、**水曜日**  
…… 川口民郎 副院長  
(太字が新たな診察曜日です)

※その他の循環器外来担当医師については従来のとおりです。ご不明な点は公立高島総合病院 循環器科までお問い合わせください。

☎ 36-0220



## 未来の看護師さん奮闘

### 高校生一日看護体験

7月25日(水)に開催した高校生の「一日看護体験」には、市内の高校2年生5人が参加してくれました。当日は、新生児の沐浴を見学したり、リハビリに通う患者さんの車椅子を介助したり、昼食を配るなどの看護師の仕事を体験してもらいました。「大変だけれどやりがいのある仕事だと思いました。」「看護師になりたいです。」という力強い言葉を聞き、彼女たちの夢が叶い、数年後、彼女たちと現場で会えることを私たち看護師も楽しみにしています。

※「一日看護体験」は、県内の高校生に「看護」への理解を深め、看護職への進路選択の一助とするために実施しているものです。

公立高島総合病院  
副看護部長 小谷清美



新生児のだっこにドキドキ