

消防署からのお知らせ

救急の日

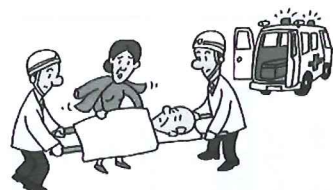
9月9日は「救急の日」です。救急業務及び救急医療に対する正しい理解と認識を深めていただくとともに、救急医療関係者の気持ちを高めることを目的に、昭和57年に定められました。この「救急の日」をきっかけに、救急車の正しい利用方法や、緊急時の対応について考えてみませんか？

救急車の適正利用

近年、救急出動件数が増加しています。通常、救急要請を受けると、現場から一番近い消防署の救急車が出動しますが、その近くにあるはずの救急車が出動している場合は、遠方にある別の救急車が出動することになり、時間を要してしまいます。このように、119番通報を受けてから救急車の到着が遅れ、救える命も救えなくなってしまう場合があります。

次のような症状がある場合は迷わず救急要請をしてください。

- ・言葉が出にくい。突然片方の顔、手足に力が入りにくい。
- ・胸が締め付けられるような痛み。
- ・頭が割れるような痛み。
- ・息苦しい、呼吸がしにくい。
- ・意識がない、けいれんを起こしている。



救急車は、緊急を要する人のもとへ全力で向かっています。救急車の適正利用にご協力をお願いします。

救命講習会の開催日程

開催日・時間	開催内容	開催場所	申込締切
8月20日(日) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	古殿町公民館	8月15日(火)
8月31日(木) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	古殿町公民館	8月26日(土)
9月10日(日) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	玉川村就業改善センター	9月5日(火)
9月28日(木) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	たまかわ文化体育館	9月23日(土)

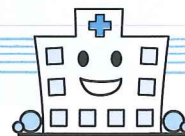
○申込方法…受講日の5日前までに、電話またはFAXでお申込みください。

・石川消防署平田分署 (☎ 55-2213 FAX 0248-94-2079)

※なお、受講希望者が5人に満たない場合は、講習会の開催を中止とさせていただきます。

詳しくは、石川消防署平田分署 (☎ 55-2213) にお問い合わせください。

公立小野町地方総合病院からのお知らせ



今回は、平成29年6月から内科非常勤医師として勤務している大沼菊夫医師を紹介します。



おおぬま きくお
大沼 菊夫 医師

私は、30年間勤めた磐城共立病院呼吸器内科の常勤医をこの5月に退職し、6月から公立小野町地方総合病院の内科外来で水曜日の診療を担当させていただくことになりました。呼吸器疾患と感染症の専門医としてその方面の仕事をしてきましたが、先日総合病院の外来に出た際は多様な患者さんに接し、とても新鮮さを感じながら、看護師などのスタッフに助けていただき仕事をしました。

私は小野中学校夏井分室の最後の卒業生です。65歳になり、小野町や近隣の皆様とまた関わりたくなりました。先日も患者さんとして同級生や実家近くの近所の方が来られたりして懐かしかったです。

胸部レントゲンやCTの異常陰影、肺炎、慢性気道感染症、肺結核などの抗酸菌症、気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、間質性肺炎などに際してはお役に立てる可能性があります。

どうぞよろしくお願いいたします。

大沼菊夫医師の診療日、受付時間については当院までお問い合わせください。

お問い合わせ先：公立小野町地方総合病院 総務課 ☎ 0247-72-3181 (代)

こんげつの健康



Ns. ジュッピー

女性のがん検診(子宮頸がん・乳がん)を受けましょう

女性特有のがん検診は、これから結婚や出産を迎える女性、また子どもをもつ母親にとって命を守るために大切なものです。

村では集団(バス検診)と施設(病院)の2方法で検診を実施しています。

＜子宮頸がん検診＞

対象：20歳から(毎年検診)

妊娠出産の後、子宮頸がん検診を受けていますか？

年間3万3千人が発症し約2万9千人が死亡しているがんです。近年では20～30歳代の若年層で増加傾向にあります。子宮頸がんはヒトパピローマウイルスというウイルスの感染が原因となって発症します。ほとんどが性交渉によるもので誰でも感染する可能性があります。

早期の子宮頸がんは、ほとんど無症状です。この段階で、子宮頸部の一部を切除することにより8割以上が治り、その後出産することもできます。

検査方法は、ヘラや綿棒などで子宮頸部の細胞をこすり取るだけの簡単なもので痛みも少ない方法です。

＜乳がん検診＞

対象：40歳から(2年に1回検診)

毎月、日にちを決めて自己検診をおこないましょう！

乳がんは女性のがんで最も多いがんです。11人に1人がかかると言われています。年代的には40～60歳代に最も多いがんです。

乳がんも早期に発見すれば治りやすいがんです。乳がん検診はマンモグラフィ(エックス線検査)で行われますが、必ずしも100%ではありません。写りにくい部分や乳腺組織でわかりにくい場合もあります。毎月1回自分で触り、しこりなどがないかどうかの自己検診も大切です。

◎村の乳がんの集団検診は12月15日が最終で、まだ予約が可能です。希望の方は健康福祉課にご連絡ください。(今年度から2年に1回の検診となりましてので昨年受けた方は対象となります)がん検診の日程は健康カレンダーをご覧ください。

ひらた中央病院からの健康アドバイス



堀内素平 医師

大腸がん…治る人、治らない人
近年、大腸がんは、右肩上がりが増加しています。

危険因子としては、家族歴のほか、飲酒、赤身肉(牛肉豚肉など)、その加工肉の摂取などがあります。これらの危険因子が多い方ほど、たくさんの大腸ポリープを持っていることが多く、そのうちの1つから大腸がんが発生してくるのです。心当たりのある方も多いのではないのでしょうか？

さてそのように増えている大腸がんですが、治る・治らないの境目は、ズバリ、早期の段階で発見できるか、進行してから見つかるかの一点に尽きます。大腸ポリープもしくは早期がんの段階で見つければ、100%近く完治できます。一方で進行がんになり、さらにほかの臓器に転移しているステージ4の段階になると、いくら治療しても、助からない場合がかなりあります。

つまり、大腸がんは、早期発見・早期治療がきわめて重要ながんなのです。

健診の便潜血で陽性になったかたは、大腸がんの早期発見のシグナルを身体が発しているものと思ってください。このシグナルを無視することなく、しっかりと検査を受けて、大腸がんを命を落とすことをどうか防いでください。



今月のmenu
体にやさしい
●100文字レシピ
『ゴーヤとえびの天ぷら』

ゴーヤはビタミンCや食物繊維などを豊富に含むので、旬の時期におすすめの野菜ですが、「どう調理したらいいかわからない」「なだの理由から消費に困っている方はいませんか。ぜひ、このレシピをお試しください。

●材料(4人分)

ゴーヤ 1本
冷凍むきえび 150g
玉ねぎ 10g
塩 1個
小さじ1/3
生薑 大さじ1
片栗粉 大さじ1
天ぷら粉 大さじ1
揚げ油 適量

●作り方

- ①ゴーヤは両端を切り、スプーンの柄等で種、ワタを除く。
- ②①を1cmの厚さに輪切りし、塩をふって水分を出す。
- ③鍋に湯を沸かし、②を1分ほどゆでて流水で冷ます。
- ④解凍しておいたむきえび、玉ねぎをみじん切りに、生薑はすりおろして合わせる。
- ⑤ゴーヤの内側に片栗粉を薄く塗り、④の具材を詰め、水で溶いた天ぷら粉を通し、170℃ほどの油で揚げる。

まごは(わ)やさしいとは、「豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも」の頭文字で、日本人の昔ながらの食事に使われている食材です。



栄養成分(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
168kcal	8.4g	9.4g	12.2g	0.7g