

消防署からのお知らせ

ハチの出やすい季節に注意！！

ハチは、春から秋にかけて活発に飛びまわっています。特にスズメバチは、9月から10月にかけて繁殖期を迎え非常に攻撃的になります。スズメバチは他のハチと違い、近くに巣があれば攻撃をしてきます。

もしハチに刺されたら…

どんなに注意していてもハチに刺されてしまう事態は起こり得ます。もし刺されてしまった場合、どのような処置が必要となるのでしょうか？

- ・速やかにその場から離れる…まずは安全の確保を！慌てずにゆっくりと離れましょう。
- ・傷口を洗い毒を出す…患部にはハチの毒が残っているためこれを取り除きます。
- ・傷口に薬を塗り冷やす…薬の塗布と冷却が必要です。
- ・早めに医療機関を受診する…症状が悪化する場合があります。早めに医療機関への受診をおすすめします。

もし体に異変が現れたら、救急車を要請してください。

注意点

- ・息苦しい、めまい、悪寒、両手足の痺れ、ものが飲み込みにくい、じんましん、顔が赤い、体のだるさ、などの症状が当てはまる場合は、救急車の要請をお願いします！！



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
9月28日(木) 9:00～	普通救命講習	たまかわ文化体育館	9月23日(土)
10月8日(日) 9:00～	上級救命講習	石川町公民館	10月3日(火)
11月12日(日) 9:00～	普通救命講習	浅川町共同福祉施設	11月7日(火)

○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、8月から勤務している、添野祥子医師から「総合内科」についてお知らせします。



添野 祥子 医師

総合内科（総合診療科）とは、高齢社会となり1人で1つ以上の病気を持つ人が増えている中で、複数の病気のバランスを考えながら総合的に診療する科です。NHKのドクターGで紹介されたため、ご存知の方もいらっしゃるかもしれません。

患者さんやご家族からのお話（病歴聴取）と身体診察を最も重要と考えているため、診療に時間がかかることもございますが、皆さんのお役に立てるように精一杯がんばります。

2016年に設立された福島県立医科大学総合内科とも連携をとり、診断・治療困難の場合は迅速に適切な専門診療科へ紹介いたします。

また臨床研究について、福島県立医科大学の社会人大学院生として、入院病棟での身体抑制に関する研究を続けております。今後、理学療法士との共同研究として運動教室を開催する予定です。興味のある方はぜひお声掛けください。

添野祥子医師の診療日、受付時間については当院に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



平成29年度総合健診結果のお知らせ

パート1

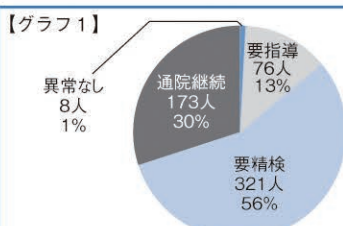
6月に行われた総合健診では、健康診査や各種がん検診が行われ、899人の方が受診されました。また、8月3日に開催した健康診査の結果説明会には、120人の方が参加され、結果や生活習慣の早期発見・早期治療の大切さについて確認しました。

健(検)診の結果をご確認ください!

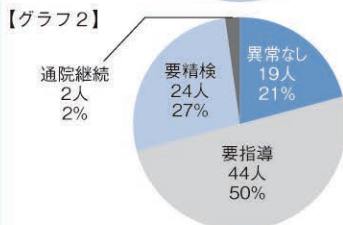
健康診査や各種がん検診の結果を確認していますか。今年の健康診査の総合結果はグラフ1、2のとおりです。

検査結果で何らかの異常が新たに発見された要精検者は、40歳以上健診では56%、19~39歳健診では27%となっています。また各がん検診では、のべ96人が要精検と判定されています。健診や各がん検診で要精検となった方は、早めに病院を受診し必ず精密検査を受けましょう。

40歳以上
健康診査判定結果



19~39歳
健康診査判定結果



9月は「健康増進月間」です。

統一標語

「二に運動二に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」
健康寿命の延伸

※特典つき「ふくしま健民カード」
随時発行中!

【お問い合わせ】

健康福祉課

☎55-3119

ひらた中央病院からの健康アドバイス

今井政人 医師

最近のC型肝炎治療薬の治癒率

2014年秋に飲み薬のみの治療が始まり、現在はC型肝炎に対するインターフェロンの注射は無くなりました。C型肝炎はウイルスの遺伝子型により治療方法が異なり、1型の方(日本人感染者の70%)で5種類、2型の方(30%)で2種類の治療薬の組み合わせがあります。どちらの型であっても12週間の服用期間です。適切な治療薬を選ぶ事で、慢性肝炎患者さんの97%、代償性肝硬変患者さんの95%前後の方々が治癒(ウイルスを完全に体内から駆除)します。既に肝臓癌を持たれた患者さんであっても、肝臓癌治療後に治療する事で、同程度の成績が出ます。更に、今年末には8週間の服用期間で代償性肝硬変患者さんであっても97%前後治癒する新薬が登場します。C型肝炎は、飲み薬で短期間に殆どの患者さんで治る時代が到来しました。



体にやさしい
100文字レシピ
秋鮭ときのこの香り焼き

調理時間
約15分

鮭に含まれているアスタキサンチン(赤色素)は、カロテノイド(野菜や果物、魚介類の一部に含まれる、赤、オレンジ、黄の色素)の一種です。このアスタキサンチンは、動脈硬化予防の一助になる成分です。

材料(4人分)

- 鮭切り身...200g(約3枚)
- 料理酒...大さじ1/2
- 小麦粉...小さじ2
- 舞茸...100g
- えのき...100g
- 厚揚げ...100g
- 三つ葉...20g
- ごま油...小さじ1
- しょうゆ...大さじ1
- 生姜...10g(すりおろし)

作り方

- ①生鮭はひと口大に切り、酒をふりかけ10分おいたらキッチンペーパーで水気を切り、小麦粉をまぶす。
- ②舞茸、厚揚げはひと口大に切り、えのきは半分、三つ葉は2cmの長さに切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、鮭、厚揚げ、きのこを入れて焼く。
- ④具材に焼き色がついたら、生姜としょうゆを入れて味を整え、最後に三つ葉を加えてひと混ぜし、器に盛り付け完成。

まごわやさしい

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
146kcal	16.2g	7.1g	4.9g	2.2g

