健診は毎年受けましょう！

7月25日に開催した健診結果説明会では、ひらた中央病院 診療部長 総合診療科の坂本和太医師から「健診結果の解釈と活用」というテーマでご講演をいただきました。

受診者に配付される結果通知書を使い、各検査項目の目的や数値の解説をしていただきました。

また、健診を受診することの重要性について触れ、参加された方へ毎年の健診受診を勧められました。

健診受診の重要性

・1年に1回、健(検)診を受けることで、がんや心血管疾患の早期発見につながる。
・健診を受けることで、新たな病気やメタボの予防につながり、死亡や寝たきりのリスクを減らすことができる。

坂本医師より

「体調が悪くないから」といって放置して、手遅れになってしまった患者さんをたくさん診てきました。

ご家族などに健診を受けていない方がいれば、ぜひ受診を勧めてください。



まだ間に合います！

～国保特定健診及び後期高齢者健診の施設健診のお知らせ～

国保特定健診及び後期高齢者健診は各医療機関で受診することができます。6月の総合健診を受けていない方は、ぜひ受診しましょう。受診を希望する方や詳細については、健康福祉課までご連絡ください。

1 対　象　者　① 国民健康保険加入者（40 ～ 74 歳）
② 後期高齢者医療保険加入者（主に 75 歳以上の方）
2 実施医療機関　石川郡医師会及び田村医師会の指定医療機関
3 受 診 期 間　令和８年 12 月 31 日まで
※今年度、村の集団健診、人間ドッグを受診した方は受けられません。

精密検査は受けましたか？

令和８年度の総合健診から５か月が経過しました。検査の結果、要精密検査となられた方は、医療機関を受診しましたか？高血圧などの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行し、重症化してしまいます。「症状がないから大丈夫」と自己判断せず、まだ受診していない方は早めに受診してください。

健康福祉課　☎55-3119

ひらた中央病院



ひらた中央病院
坂本　和太 医師

不眠症のABC

年齢を問わず「眠り」に関するお悩みをお抱えの方に沢山お会いします。中でも「眠れない」「不眠症だ」と言ってお困りの方は多数いらっしゃいます。

さて、では「不眠症」とひとくちに言っても、症状は皆さんいかがでしょう？きっと、人それぞれ違うはずです。年齢も異なれば性別も違う、持っている病気だって同じじゃない。大切なのはその原因と、症状の種類です。それによって治療が変わってくるからです。

では、「眠れない」の種類をまずは挙げてみましょう。今回は4つに分類してみます。

① 寝付きが悪い
② 夜中に目が覚めて眠れなくなる
③ 寝てはいるんだけど休んだ気がしない(眠りが浅い)
④ 早朝に目が覚める

これらが混在することもあります。そして、そうなる原因ですが、実は加齢、心理的要因、身体的要因、環境的要因など多岐にわたり、ここでは書き切れないほど存在します。

適切な対処をするために、我々医者にとって原因を知ることは非常に大事です。ただ、実際お困りの方々にとって重要なのは、原因とやかくもそうですが、何より「ぐっすり眠れること」であるかと思います。

治療としては①薬物療法と②非薬物療法とが挙げられます。今回は①について触れます。昨今の医学の進歩により、睡眠を改善するお薬はとても多くの種類が開発されています。その使い方や効き方はお薬によって異なります。その人の睡眠障害の種類によって使い分けが必要となります。当たり前ですが、ご自身と合わないタイプのお薬をどれだけ内服したところで、効かないものは効きません。その症状との相性があるのです。

そのため、現在かかりつけの先生から睡眠障害のお薬をもらっていても今ひとつ効果が得られない、もっとゆっくり寝たい、という方もいらっしゃるのではないでしょうか？睡眠は人生においてとても大切です。お困りの際は、いつでも(と言っても担当曜日がありますが)ご相談に乗りますので、ひらた中央病院・総合内科外来までお越しいただければと存じます。

※次回、新年1月号では不眠症のZZZをお届けします。

ひらた中央病院　☎55-3333