

あなたは、健康診断を受けてますか？

もしかすると「面倒くさい」「時間がない」「何となく病院には行きたくない」など、何かと健康診断を後回しにしていますか？

健康診断ではいろいろな検査を行うことによって、自分では気づかなかった身体の変化を知ることが出来ます。さらに、病気の早期発見や日常生活の中でどのようなことに注意を払えば良いか、といった健康維持にも役立てることが出来ます。

病気の知識を持っているだけでは自分の体の状態は正確には分かりません。40歳を過ぎたら年一回、定期健診を受けることをおすすめします。「かかりつけ」もしくはお近くの医療機関でご相談ください。

【健康診断の種類と検査内容】

特定健診：2008年4月より始まった40歳以上の公的医療保険加入者全員を対象とした健診制度。いわゆる「メタボ健診」

【検査内容】：生活習慣病（メタボリックシンドローム）をターゲットにした健診

▼全身の状態：身長・体重・肥満度（腹囲）・血圧

▼血液検査：肝臓機能 血糖 コレステロール ▼尿検査：糖・血尿

あなたは、健康診断を受けてますか？

人間ドック：自覚症状の有無に関係なく定期的に病院・診療所に赴き、身体各部位の精密検査を受けます。検査内容により、半日・1日・1泊2日などがあります。保険の対象ではありませんが、保険組合によっては一定額の補助が出ることもあります。

特定健診の検査に加えて種々の精密検査を選ぶことができます

▼全身の状態：視力・聴力 ▼尿検査：肝臓・腎臓の機能

▼血液検査：貧血 肝臓・腎臓の機能

全身の栄養状態 尿酸（痛風）肝炎

●胸部・腹部X線撮影 ●心電図 ●腹部超音波

●胃・大腸バリウム検査 ●胃・大腸内視鏡検査 など

脳ドックやPETがん検診など特殊なものもあります。

がん検診：特定の臓器に絞って検査します。

胃（X線）・大腸（便検査）・肺（X線・痰）・前立腺（血液検査）

乳房（診察・X線）・子宮（診察・細胞診）

その他、労働者の健康診断は、労働安全衛生法による健康診断があります。

*「健康診断」は、受けることが目的ではなく、その結果を元に病気の予防や早期発見・早期治療につなげることが重要です。また、毎年継続的に行うことが必要です。

詳しいことは、お近くの医療機関にご相談ください



在宅医療廃棄物の正しい取り扱い

在宅医療の進展に伴い、家庭からも在宅医療で使用した材料が排出されるようになりました。これらの廃棄物は、いわゆる「生活ごみ」に分類されますので、市町村に処理責任があります。これらは、きちんと取り扱えば十分安全なものです。処理に迷うことは、主治医にお尋ねください。

家庭ごみとして排出可能

燃えるごみ：プラスチック類（点滴や栄養剤のバッグ、吸引や輸液用のチューブ類、栄養剤の注入器）・布（ガーゼ）・紙おむつ類

不燃ごみ：ビン類・缶類（栄養剤の容器や点滴のボトル など）

*排出の際は、衛生面を考慮して、一度ポリ袋でくるんでから他のごみと一緒にゴミ袋に入れてください

医師が持ち帰るもの

感染の可能性があるもの：点滴や注射の針・血液の付着したチューブ類



小児救急医療について

当地区医師会では、本年4月より、母子手帳を交付した妊婦さんを対象に下記冊子を配布いたしております。

まだ、お持ちでない方は、かかりつけの医院にご相談下さい。

- ①：休日・夜間の救急医療体制ファイル
救急時の医療機関へのかかり方と連絡先
医師会 HP よりダウンロード可
- ②：冊子「子どもの救急ってどんなとき？
一上手なお医者さんのかかり方」

心肺蘇生法を
持ち歩きましょう



心臓が止まって、1分ごとに生存率が10%ずつ低下します

「医療情報検索システム（ぐんぐんサーチ）」のお知らせ

群馬県内の医療機関の情報を検索するシステムが稼動しています。

(検索方法)

パソコン <http://search.gunma.med.or.jp/gen/> 携帯電話 <http://search.gunma.med.or.jp/imode/>

*渋川地区をクリックして、検索希望項目にチェックを入れて画面に沿ってお進みください。

在宅当番医：日曜・祝祭日及び年末・年始の昼間の急患診療

当日の新聞もしくは渋川広報で当番医院をご確認ください。

携帯電話ならHPから直接当番医院に電話できます。

<http://shibukawa.gunma.med.or.jp/i>



☆編集後記☆

年2回（4月・11月）発行いたします。

地区内住民の皆様に、適切な医療情報をお届けしていきたいと考えております。

医師会からの情報提供だけでなく、皆様からのご感想・ご提案・ご要望なんでも結構です。右記までご投稿お待ちしております。

医師会HPも、あわせてご利用ください。

次号予告 特集：糖尿病

(社) 渋川地区医師会 渋川市金井 356
Tel : 0279-23-1181 Fax : 0279-23-7253
HP : <http://shibukawa.gunma.med.or.jp/>
E-mail : of_shibu@mail.gunma.med.or.jp