



今月のドクター
倉光智之先生

(市立秋田総合病院 消化器内科・代謝科)

このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。

肝がんの予防に肝炎ウイルス検診を

日本の肝がんは増加しており、年間3万人以上が亡くなり、がん死因の男性では3番目、女性では4番目に位置しています。日本の肝がんの90%は(C型肝炎ウイルスが80%、B型肝炎ウイルスが10%)は、肝炎ウイルスの持続感染が原因です。つまり、肝がんに限っては、肝炎ウイルス感染者に適切な治療や定期検査をすることで、肝がんの予防や早期発見が可能です。

健康診査の際、一緒に肝炎の検査を

現在問題となっているのは、肝炎ウイルスに感染していることを知らないですごしている人が、相当数いることです。肝がん対策の一環として、平成14年から、“肝炎ウイルス検診”が健康診査の際に、一緒に受けられるようになりました。しかし、残念ながらその重要性が健康診査の受診者に十分伝わっていないのが実情です。肝炎ウイルス検診の対象者で、今まで一度も受けたことのないかたは、ぜひ肝炎ウイルス検診

を受けてください(健康診査および肝炎ウイルス検診の詳細は広報あきた8月16日号をご覧ください)。

肝炎ウイルス検診は正しい検査を一度受ければ十分です。B型肝炎やC型肝炎は血液により感染しますが、現在、通常の日常生活の場で新たに肝炎ウイルスに感染することはありません。

治療法の進歩で完全治療も可能に

肝がんの最大の原因であるC型肝炎ウイルスに対する治療として、インターフェロンという注射があります。現在では、副作用の少ない持続型のインターフェロン(1週間に1回注射)、さらにインターフェロンの効果を高める内服薬(リバビリン)との併用治療も登場し、治療を受けた半数以上のかたのウイルスを完全に排除できるようになりました。

肝がんも、早期に発見された場合は、おなかを切ることなく肝臓の中のがんに直接針を挿し凝固する内科的な治療法(ラジオ波焼灼療法)で完全治療も可能となってきています。

健康

はつらつ情報



ビューティースリムクラス

20歳から50歳代のかたが対象です。健康づくりの運動や食事についての講話、調理実習など。受講無料。とき/10月4日(火)午前9時30分~正午、11日(火)午前10時~午後1時、18日(火)午前10時~正午、25日(火)午前9時30分~正午 ところ/市保健センター 定員/30人

申し込み 市保健所保健予防課

tel(883)1175

いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。時間は午前10時~正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

きのご教室 9月7日(水)、大森山老人と子どもの家で。tel(828)1651

軽スポーツ 9月13日(火)、雄和ふれ

あいプラザで。tel(886)5071

軽スポーツ 9月14日(水)、八橋老人いこいの家で。tel(862)6025

在宅介護者の集い

寝たきりや認知症のかたを家庭で介護しているかたが対象です。9月22日(木)午後1時30分~3時、市保健センターで。介護上の悩みなどを話し合います。参加無料。直接会場へ。

問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田さんtel(863)0935

市保健所の健康相談

会場は市保健センター。申し込みは保健予防課へ。tel(883)1172

食生活相談 肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事について栄養士が相談に応じます。9月13日(火)午前10時~午後2時30分 成人歯科相談 9月20日(火)午前9時30分~正午

医療講演会(リウマチ)

関節リウマチの診断と治療について

の講話。9月10日(土)午前10時30分~正午、千秋会館(南通みその町3-33)で。入場無料。

問い合わせ (社)日本リウマチ友の会秋田県支部の伊藤さん

tel(873)2577

はり・きゅう・マッサージ無料奉仕

65歳以上のかたが対象です。9月11日(日)午前9時30分~午後3時、土崎公民館で。手ぬぐいをお持ちください。土崎地区社会福祉協議会

tel(845)2264

秋田県肺がんネットワークの講演会

肺がん治療の最前線、禁煙についての講演。講師は、中通病院小児外科の松田淳先生ほか。9月18日(日)午後2時~、アルヴェ3階で。耳の不自由なかたのための字幕スーパー付き。無料。当日午前10時から、ぼぼろーどで禁煙キャンペーンも。同ネットワーク「あけびの会」の藤井さん

tel0187(84)3497(午後6時以降)

夢つなぎ みんないっしょに しあわせに

標語と 看板デザインの 入選作品決定！

老人保健福祉月間の標語を、今年度は保戸野小、岩見三内小、赤平小から募集しました。

第1席には、船木春花さん(保戸野小6年)の作品「夢つなぎ みんないっしょに しあわせに」が選ばれ、また、標語の看板デザインには、渋谷和穂さん(美短附属高等学院3年)の作品が選ばれました。

制作された看板は、9月末まで秋田市役所庁舎正面に掲示しています。



力を合わせて、夢をつなごう！

標語第1席の
船木春花さん

標語が第1席になって、一緒に暮らしているおばあちゃんも喜んでくれました。みんなそれぞれの夢に向かって、お互いが助け合ったり、力を合わせたりすることが「本当の幸せ」をつかむこと。そんな思いを標語に込めました。

第2席

二木ひかりさん(岩見三内小6年)
小松帝樹さん(赤平小6年)

第3席

佐藤優希さん(岩見三内小5年)
石塚由己さん(保戸野小6年)
菅原康太さん(保戸野小6年)

佳作

佐々木美祝さん(岩見三内小3年)
佐々木志穂さん(赤平小5年)
高橋勇輝さん(保戸野小6年)
佐々木結季さん(赤平小6年)

参加者
募集

ユフォーレで 水中運動！

水中運動やストレッチ、筋力トレーニングで体を鍛えて、転倒骨折などを予防しましょう！

会場 河辺のユフォーレほか

時間 午前10時～午後3時30分

対象 おおむね60歳以上で要支援・要介護のかたを除く
水中運動などの未経験者、高齢者を優先します。

定員 選考で各28人

参加料 1回につき200円。ただし、昼食は自己負担



ユフォーレの
室内プール

コース名	実施日
第1コース	10月3日(月)、11月2日(水)、12月5日(月)、1月6日(金)、2月6日(月)、3月6日(月)
第2コース	10月17日(月)、11月14日(月)、12月12日(月)、1月16日(月)、2月13日(月)、3月13日(月)
第3コース	10月24日(月)、11月21日(月)、12月19日(月)、1月23日(月)、2月20日(月)、3月20日(月)
河辺・雄和	10月31日(月)、11月28日(月)、12月26日(月)、1月30日(月)、2月27日(月)、3月27日(月)

秋田駅東口から送迎バスが出ます。河辺・雄和コースは、各市民センターを発着。

申し込み 9月20日(火)まで高齢福祉課tel(866)2095

祝 白米寿 99歳 88歳

9月中にお祝いをお届けします。

市では、米寿(満88歳)と白寿(満99歳)の節目を迎えるかたの長寿を祝い、祝い状と祝い品を贈呈しています。

今年度対象となるかたには、9月中にご自宅などを訪問し、米寿のかたには地区の民生委員から、白寿のかたには市職員からお渡します。高齢福祉課tel(866)2095

祝い品 米寿 商品券1万円分 白寿 商品券3万円分と盾
商品券=あきた共通商品券協同組合発行の「活き生き福祉商品券」



活き生き福祉商品券

無料で利用できます 老人いこいの家

八橋老人いこいの家tel(862)6025

飯島老人いこいの家tel(845)3692

大森山老人と子どもの家tel(828)1651

雄和農林漁家高齢者センター・耕心苑tel(887)2340



雄和の耕心苑

高齢者の生きがいがづくりの場に、老人いこいの家と耕心苑をご利用ください。利用無料。入浴もできます。利用については直接各館へお問い合わせを。

なお、各館とも9月の休館日は、5日(月)・12日(月)・22日(木)・24日(土)・25日(日)・26日(月)です。