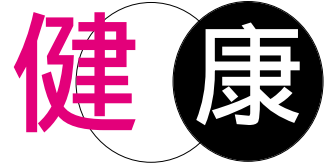




温水プールで健康づくり！

水中運動で介護予防 はつらつくらぶ



水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなどで体を鍛えて、介護予防に役立てましょう！ 運動のあとはあたたかい温泉でゆっくり。無料送迎バスがあります。

- 対象** 65歳以上のかた(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
- 会場時間** ザ・ブーン 午前10時～午後3時
ユフォーレ 午前10時～午後3時30分
- 参加料** 1回につき400円。
ただし、昼食は自己負担
- 定員** 各コースともザ・ブーンが30人、ユフォーレが25人(いずれも選考)
- 申し込み** 11月30日(金)まで、
介護・高齢福祉課tel(866)2095

	コース名	実施日
ザ・ブーン	第1コース	1月14日(月)・28日(月)、2月11日(月)・25日(月)、 3月10日(月)・24日(月)
	第2コース	1月21日(月)、2月4日(月)・18日(月)、 3月3日(月)・17日(月)・31日(月)
ユフォーレ	第3コース	1月7日(月)・21日(月)、2月13日(水)・20日(水)、 3月3日(月)・17日(月)
	第4コース	1月16日(水)・28日(月)、2月18日(月)・25日(月)、 3月10日(月)・24日(月)

無料送迎バス

- 第1・2コース 秋田駅東口 ザ・ブーン
- 第3コース 秋田駅東口 ユフォーレ
- 第4コース 河辺大張野 和田 諸井 ユフォーレ

健康

はつらつ情報



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。

ヨガ教室 11月19日(月)、12月17日(月)、八橋老人いこいの家で。

tel(862)6025

認知症の予防 12月12日(水)、雄和ふれあいプラザで。tel(886)5071

ザ・ブーンで健康！

の申し込みは、いずれもザ・ブーンへ。tel(827)2301

ファン感謝祭 11月23日(金)～25日(日)の3日間、楽しいイベントがいっぱい！ぜひお越しください。

無料体力年齢測定(23日午前11時～) プールでゲーム(24日・25日、午前11時と午後2時) 展望風呂変わり湯(りんご湯。3日間)

レストラン特別メニュー(3日間)

12月の健康講座 アクアビクス、エアロビクス、ストレッチなどを自由に受講できます。受講日は12月の

火・水・金曜日。全日程受講可能なフリーコースが4,200円、1日コースが1,050円(いずれも入館料別)。

水中歩行教室 日時 / 12月12日(水)・26日(水)、午前10時～午後1時 料金 / 2,600円(昼食・入館料込。2回受講5,000円。秋田駅からバス送迎あり) 定員 / 各20人

市立病院の肝臓教室

「ウイルス性肝炎の治療」を中心に、医師、検査技師、治療経験者(患者さん)がお話しします。無料。直接会場へ。

日時 / 12月8日(土)午前10時～11時30分 会場 / 市立病院1階外来ホール

問い合わせ 市立病院tel(823)4171

ミニテニス教室

20歳以上のかたが対象です。保険料1回30円。先着30人。

日時 / 12月18日(火)・19日(水)、午前10時～正午、12月21日(金)午後1時30分～3時30分、12月26日(水)午後7時～9時 会場 / 市立体育館

申し込み 11月19日(月)午前9時からスポーツ振興課tel(866)2247

食生活健康相談

肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事の相談に栄養士が応じます。相談無

料。電話で予約してください。日時 / 12月18日(火)午前10時～午後2時30分 会場 / 市保健センター

申し込み 市保健所保健予防課

tel(883)1175

患者塾・薬のここが聞きたい

講師は寺田内科医院の寺田俊夫院長。参加費500円。直接会場へどうぞ。

日時 / 12月2日(日)午後1時30分～4時 会場 / 遊学舎

問い合わせ NPO法人あきたパートナーシップtel(829)5801



エイズの休日・夜間検査

市保健所では、「世界エイズデー」にあわせ、エイズの休日・夜間検査(HIV抗体迅速検査と相談)を行います。検査は匿名・無料。採血後約1時間で結果がわかります。電話で予約してください。

休日検査 11月23日(金)午前9時～11時 **夜間検査** 11月30日(金)午後6時～7時

申し込み

市保健所健康管理課tel(883)1180

命の大切さ、心の健康を 考えてみませんか



秋田4大学協働2007 自殺予防シンポジウム 光と希望、そして生きる力への道

12月9日(日) 午後1時30分～4時30分

県民会館 入場無料 直接会場へどうぞ

秋田大学、ノースアジア大学、秋田県立大学、国際教養大学の4つの大学が連携して自殺予防を考えます。テーマは「自殺の現状と理解。そして、いま私たちにできること」

シンポジウム コーディネーター：西木正明さん(作家)
シンポジスト：4大学の学長と教授

講演 「著名な小説家達がなぜ自分の命を絶ったのか、その深淵を探る」講師：高橋千劔破さん(文芸評論家)

問い合わせ 活力ある秋田を創造する大学協働推進会議事務局(秋田ゼロックス(株)内)tel(823)4645



自殺予防の 市民講話会

「心の健康づくりと自殺予防」をテーマに、秋田大学医学部准教授の佐々木久長さんが講演します。命の大切さ、一緒に考えてみませんか。参加無料。

日時と会場

12月8日(土) 午後1時30分～3時、遊学舎

12月11日(火) 午後1時30分～3時、土崎公民館

12月18日(火) 午後6時30分～8時、市保健所大会議室

申し込み 市保健所健康管理課
精神保健担当tel(883)1180

健康 万歩計

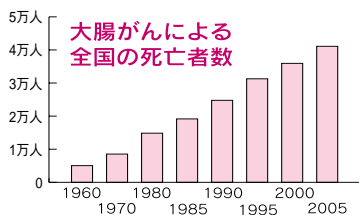


今月のドクター
大谷節哉 先生
(市立秋田総合病院 消化器内科・代謝科科長)

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。

大腸がん。その診断と内視鏡治療

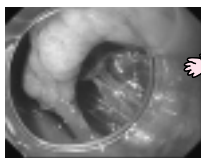
日本では大腸がんで亡くなるかたが年々増えています。罹患率は50代から増え始め、高齢になるほど高くなります。



拡大内視鏡で精密な診断ができます

大腸腫瘍の表面構造を100倍にまで拡大して観察できる「拡大内視鏡」を用いることで、より精密な内視鏡診断が可能となりました。精度の高い診断、つまり良性か悪性(がん)かの鑑別、また、内視鏡治療で完全に治すことができる早期がんと、外科手術が必要ながんととの鑑別も可能です。

この画面に大きく映ります



拡大内視鏡

大腸がんの内視鏡治療の方法

浅いがんや良性腫瘍に対する内視鏡治療として、おもに以下の3つの方法があります。

内視鏡的ポリープ切除術(ポリペクトミー)...茎がある腫瘍の場合、スネアというループ状の細いワイヤー(針金)を茎の部分に引っかけて締めてから高周波電流で焼き切ります。

内視鏡的粘膜切除術(EMR)...平坦な腫瘍の場合、病変の下層部に生理食塩水などを注入して病変を浮き上がらせ、スネアで焼き切ります。

内視鏡的粘膜下層剥離術...大きい腫瘍の場合、病変を電気メスで徐々にはがしとります。ただし、従来の治療法と比較すると高度な技術と時間を要します。

早期大腸がんは、内視鏡治療や外科手術で完治できます。次のかたは定期的には大腸内視鏡検査を受けてください。

- 大腸ポリープやがんの治療歴がある
- 血縁者の中に大腸がんにかかった人がいる
- 潰瘍性大腸炎にかかっている
- 治りにくい痔瘻(じろう)がある