

平日の午後も
受けられます

エイズクリニック

エイズ・性感染症の相談と検査ができる「エイズクリニック」が平日の午後も利用できるようになりました。会場は市保健所。相談・検査は無料(C型肝炎検査のみ1,120円)。個室で行いますので、プライバシーも万全。どなたでも受けられますが、事前に電話予約(匿名可)が必要です。

検査項目 HIV(エイズ) 性器クラミジア
梅毒 C型肝炎 B型肝炎(40歳以上)

日時(毎月)
第1金曜日 午前8時50分～9時30分
第3木曜日 午後1時50分～2時30分
第4木曜日 午後5時50分～6時30分

検査の結果は、HIVが1時間で、他の検査は翌日以降の希望する時間にお知らせできます。

問い合わせ・予約 健康管理課tel(883)1180

食中毒にご注意!

山菜、釣りシーズン到来! でも...

山菜採りや釣りに出かけるシーズンになりました。でも、毒を持つ植物や、寄生虫が入り込んでいる魚や貝を食べてしまうと大変なことに...

自然の恵みにもトゲがあることを忘れずに。

あいまいな知識で 山菜は食べない!

食用植物かどうか確認できないものは絶対に食べないでください

正しい知識、鑑別法は専門家から指導を受けましょう

山菜採りでは、有毒植物が混入しないよう十分ご注意ください



トリカブト(猛毒)

シドケ(食用)

魚の寄生虫にも気を付けて!

ブラックバス、アユ、ウグイなどの寄生虫の多い淡水魚は、刺身などの生食は避け、加熱調理しましょう

内臓の寄生虫が筋肉に移行することがあるので、鮮魚はなるべく早く内臓を取り除きましょう

川魚を調理する際、目に見えない寄生虫が、手やまな板などの調理器具を介して感染することがあるので、必ずよく洗浄して、熱湯で消毒しましょう

問い合わせ 衛生検査課tel(883)1181



健康診査で 生活習慣病を予防!

問い合わせ 保健予防課tel(883)1172

健康診査を受けて、生活習慣病予防のための健康管理にお役立てください。地区ごとの日程など、詳しくは随時広報でお知らせします。

健康診査の内容が変わります

今年から健康診査の内容が大きく変わります。対象年齢や料金が変わり、乳がん検診にマンモグラフィ検査を追加したほか、11月に行っていた市保健センターでの追加検診がなくなります。

今年度の各種検診の日程

年齢は平成18年3月31日現在です

		健診項目	料金	期間
巡回検診	検診車で実施	胸部総合検診 (肺がんと結核の検査) 40歳以上のかた	胸部X線 40～64歳…300円 65歳以上…無料 喀痰 700円	秋田区域 6月6日～10月14日
		胃がん検診 40歳以上のかた	1,100円	河辺区域 6月6日～24日 秋田区域 7月1日～10月18日
個別健診	受託医療機関で実施	基本健康診査 40歳以上のかた	2,000円	9月1日～10月31日
		肝炎ウイルス検診 40・45・50・55 60・65・70歳ほか	1,200円	
		前立腺がん検診 50歳以上の男性	1,500円	
		大腸がん検診 40歳以上のかた	1,300円	9月1日～10月31日
		子宮がん検診 20歳以上で偶数歳の女性	1,400円	9月1日～10月31日
		乳がん検診 40歳代…2,500円 40歳以上で偶数歳の女性 50歳以上…2,000円		●マンモグラフィ検査 8月中旬～10月下旬 ●視触診検査 9月1日～11月上旬
		歯周疾患検診 40・50・60・70歳のかた	700円	7月1日～10月31日
骨粗鬆症検診 40・50歳の女性	1,300円	9月1日～10月31日		

※肝炎ウイルス検診と前立腺がん検診は、基本健康診査とセットでの検診となります

河辺地区の集団健診は下記のとおり

雄和地区の集団健診は4月に終了しました。

		健診項目	料金	期間
河辺の集団健診	公共施設などで実施	胸部総合検診	胸部X線 40～64歳…300円 65歳以上…無料 喀痰 700円	※河辺区域の胃がん検診は、巡回検診で行います。 7月11～15日 19～22日
		胃がん検診	1,100円	
		基本健康診査	1,500円	
		肝炎ウイルス検診	700円	
		前立腺がん検診	500円	
		大腸がん検診	600円	
		子宮がん検診	700円	
乳がん検診	40歳代 1,800円 50歳以上 1,200円			

※対象年齢は、上表と同じです



今月のドクター
星野良平 先生

(市立秋田総合病院 心臓血管外科長)

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。

足の調子はどうですか？

下肢静脈瘤という病気があります。あまり聞いたことがないかもしれませんが、意外に多い病気です。

朝起きたときには調子がよくても、夕方になると足がだるい、むくむ、重苦しい、そして足の血管が瘤(こぶ)のように膨らんだ、皮膚が変色した、といったようなことはありませんか？

下肢静脈瘤とは

足の血管の話をしてみましょう。心臓から全身に血液を送る管が動脈で、血液を心臓に戻す管が静脈です。足の静脈には筋肉の奥を走る深部静脈と皮膚の下を走る表在静脈があります。静脈の内側には血液の逆流を防止するための「弁」がついていますが、表在静脈の弁の機能が損なわれ、足に血液が溜まる病気、これが下肢静脈瘤です。

原因としては、体質、妊娠、長時間の起立などがあり、1か所にじっと立っているような仕事は特に悪いといえます。

症状としては、皮下の静脈がクモの巣状、網目状のものから、ミミズ状にはれるもの、血液が固まり炎症

を起こすもの(静脈炎)、皮膚に潰瘍を合併するものまで症状はさまざまです。また、下肢静脈瘤のあるかたでよく肺塞栓症(エコノミー症候群)を心配されるかたがいますが、ふつうの生活では下肢静脈瘤が肺塞栓症を引き起こすことはまずありません。

治療法は、いろいろあります

下肢静脈瘤の治療には、保存療法、硬化療法、手術療法があります。

保存療法は、医療用の弾力ストッキングで下肢に圧力を加え、血液が溜まるのを防止するものです。完治はしませんが症状の改善にはたいへん有効です。

硬化療法は、おもにクモの巣状、網目状静脈瘤に対して特殊な薬剤を注入して静脈瘤を詰めてしまう方法です。外来で簡単に行うことができますが、太い静脈瘤には向いていません。

手術療法は症状の強いかた、静脈炎を繰り返すかた、皮膚潰瘍を合併したかたなどに向いています。通常1週間程度の入院が必要です。

いずれにしても、心配な場合は一度かかりつけのお医者さんに相談してみてください。専門の診療機関を紹介してもらえははずです。

健康 はつらつ情報

市保健所の相談と講座

会場は市保健センター。いずれも電話などで保健予防課へ予約が必要。

成人歯科相談 = 歯周病、むし歯など、歯の健康について歯科衛生士が相談に応じます。5月20日(金)午前9時30分～正午。tel(883)1174

男性のための食生活講座 = 40歳以上の男性が対象です。調理実習もあります。5月31日(火)午前10時～午後1時。定員32人。申し込みは5月10日(火)から。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。参加無料。以外は直接会場へ。

ヨガ教室 = 5月24日(火)午前10時～正午、雄和ふれあいプラザ。動きやすい服装でどうぞ。tel(886)5071

カラオケ・なつメロ教室 = 5月25日(水)午前10時～正午、大森山老人と子どもの家。tel(828)1651 **バス遠足**

(河辺のユフォーレへ) = 6月8日(水)午前9時～午後4時30分。水中運動など。先着30人。申し込みは5月10日(火)午前9時から、八橋老人いこいの家へ。tel(862)6025

市民のための健康講座

がんの予防と治療について。講師は市立秋田総合病院の医師。5月21日(土)午前10時～11時30分、市立病院で。無料。直接会場へ。tel(823)4171

在宅介護者の集い

寝たきりのかたなどを、家庭で介護しているかたが対象です。参加無料。直接会場へどうぞ。

とき / 5月25日(水)午後1時30分～3時

ところ / 市保健センター
問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田さんtel(863)0935

いちにちほけんしつ 一日まちの保健室

看護師による血圧測定や栄養、服薬相談。無料。直接会場へどうぞ。

とき / 5月14日(土)午前10時～午後3時

ところ / 秋田駅ばぼろード
問い合わせ 秋田県立脳研センターの今野さんtel(833)0115

ザ・ブーン個人レッスン

ザ・ブーンでは、水中歩行、水泳、ストレッチから1種目を選び個人レッスンを行っています。休館日を除く毎日、45分間。入館料別で1回2,100円(中学生以下は1,050円)。詳しくはクアードムザ・ブーンへ。tel(827)2301

きのうくんれんりょう 機能訓練コーナーをご利用ください

市保健センターの機能訓練コーナーを開放しています。病気やけが、老化などにより心身の機能が低下しているかたが対象です。保健予防課老人保健担当tel(883)1178