

健康



数字で見る

保健講座 ⑤

—— 国保・高齢・介護健診課 ☎(866)8903

特定保健指導を受けた70歳がメタボ改善！

特定健診を受けてメタボによる生活習慣病の危険性があると判定されたかたに、特定保健指導を受けることを勧めています。保健師や管理栄養士が、それぞれの食習慣や生活リズムに合わせた生活習慣の改善をアドバイスします。

平成20年度に特定保健指導の対象になった60歳代の男性で、指導を継続して受けたかた(実施者)と受けなかったかた(未実施者)では、1年後の数値に差がありました(下表参照)。全体では実施者の70歳が改善したのに対し、未実施者では36歳のかたしか改善していませんでした。

項目(基準値)	実施者(H20→H21)	未実施者(H20→H21)
体重	73.4kg→71.6kg	74.4kg→77.0kg
BMI※(～24.9)	25.5→24.8	25.3→26.3
腹囲(～84.9㎝)	86.5㎝→84㎝	86.5㎝→90㎝
中性脂肪(～149mg/dl)	328mg/dl→111mg/dl	159mg/dl→203mg/dl

※BMI(肥満度の判定)=体重(㎏)÷身長(㎝)÷身長(㎝)

●健診結果は体からのメッセージ

健診結果の数値には自分の生活習慣が現れます。健診を受けただけで満足せず、結果に応じて特定保健指導を受けましょう。指導を受けると、メタボの予防や改善に向け、自分に合った目標や、無理のない食生活と運動方法がわかります。まずは自分の健診結果を確認してみてください。



あなたに合った
アドバイスを

特定健診は秋田市国保加入者で40歳以上になるかたと後期高齢者医療制度に加入しているかたは無料で受診できます(その他の医療保険の加入者は直接、加入先へお問い合わせください)。保険証と、事前にお送りした受診券を持って、3月31日(木)まで、市内の受託医療機関で受診してください。

健康万歩計



今回のドクター
工藤和夫 先生
(市立秋田総合病院 耳鼻いんこう科 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。

スギ花粉症の対策

～今年のスギ花粉の飛散は多い！

スギ花粉症はスギ花粉が原因でアレルギー性鼻炎・結膜炎を起こす病気です。症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどがあり、何らかのアレルギー体質があるかたに花粉の刺激が加わって発症します。



スギ花粉症でないかたも注意

スギ花粉症は、誰でも発症する可能性があります。通常のアレルギー性鼻炎は幼少時に発症しますが、スギ花粉症は10歳～20歳代を中心に幅広い年齢層で発症が見られます。スギ花粉症の発症には花粉との接触が必要ですから、発症は花粉を避けることで防止できます。テレビなどの花粉飛散情報を参考にし、飛散が多い日は外出を控えましょう。外出時はマスクとメガネが有効です。

今年のスギ花粉の飛散量は多いことが予想されています。飛散量は前年の夏の気温に関係するといわ

れているので、今年の猛暑が影響すると思われます。花粉の飛散が多ければ多いほど、スギ花粉症の患者数も増え、また、重症化します。

スギ花粉症の治療は早めに始めよう

スギ花粉症の対処として第一に行うべきことは花粉との接触を避けることですが、接触を完全に防ぐことはできないので、抗アレルギー薬などの薬物治療が必要になります。最近、副作用である眠気を少なく抑えて抗アレルギー作用を強くした抗アレルギー薬が開発されていますが、効果が出るまでには内服してから1日～7日かかります。同じ抗アレルギー薬でも効果が出るまでの時間には個人差がありますので、自分に合った薬を見つけることが大切です。

今年花粉の飛散開始は3月中旬と予想されていますので、3月に入った今すぐにでも薬の内服を開始しましょう。飛散前からの治療が重要ですが、症状がすでに出てしまったかたは、抗アレルギー薬のほかに点鼻薬や経口ステロイド薬などを併用することで症状を速やかに抑えることができます。



オーパスだ!

オーパスチッコデー (当日ゲレンデで受け付け)

親子ペアそりレース▶3月6日(日)午前11時30分から。参加無料。定員50組

雪上宝探し大会▶3月20日(日)午前11時30分から。参加無料。定員100人

スキー&スノーボード初心者無料ミニレッスン

3月6日(日)・13日(日) 午前9時~9時30分

4歳~小学生が対象。当日午前8時30分~8時50分にオーパスプラザで受け付けます。先着各20人。

問い合わせ 太平山スキー場オーパス ☎(827)2221

*今冬の営業は3月20日(日)までですが、積雪状況により早く終了する場合があります。

3月20日(日)は
スキーこどもの日

小学生以下の
「リフト1日券」が
半額の500円!

がん検診は3月6日が最後のチャンス!

医療機関でのがん検診は2月で終了しました。大腸がん・前立腺がん・胃がん・胸部検診は、3月6日(日)に中央健診センター(川尻町)で行う検診が今年度最後です。受け付けは午前8時~10時。直接会場へ。

対象 大腸がん検診、胃がん検診、胸部検診...40歳以上
前立腺がん検診...50歳以上の男性

問 保健予防課 ☎(883)1176

健康はつらつ情報

障がい者スポーツで交流

身体・知的・精神に障がいがあるかたやご家族などが対象。種目は、参加者の要望や用具の状況で決めます。時間は午後6時~8時。無料。申し込み方法など詳しくは秋田県障害者スポーツ協会へ。☎(864)2750

ファクス(874)9467

秋田県心身障害者総合福祉センター 体育館(旭北栄町)▶3月10日(木)

秋田県勤労身体障害者スポーツセンター(新屋下川原町)▶3月24日(木)

ウォーキング教室

どなたでも参加できます。正しいウォーキングを八橋のコスモロードなどを歩きながら学びます。参加費500円(3回分の保険料含む)。

日時/4月12日(火)・19日(火)・26日(火)、午前10時~正午

集合場所/八橋陸上競技場

●申し込み 4月7日(木)まで秋田市女性のスポーツ愛好者連絡協議会の川村さん ☎・ファクス(889)8262

市保健所の無料相談

会場は市保健センター(八橋南一丁目)。申し込みは市保健所保健予防課へどうぞ。☎(883)1174~5

食生活健康相談 肥満、高血圧、糖尿病のかたなどの食事の相談に、栄養士が個別に応じます。3月22日

(火)午前10時~午後2時30分

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。3月22日(火)午前9時30分~正午

市立病院の呼吸教室

どなたでも参加できます。呼吸器疾患があるかたの環境づくりについて訪問看護師が話します。無料。直接会場へ。駐車場の無料スタンプを押します。詳しくは市立病院リハビリテーション科へ。☎(823)4171

日時/3月10日(木)午後1時~1時30分 会場/市立病院2階講堂

パーキンソン病講演会

パーキンソン病の症状について、秋田県立脳血管研究センター神経内科部長の前田哲也さんが話します。3月13日(日)午後1時30分~3時、秋田赤十字病院2階多目的ホールで。参加無料。直接会場へ。詳しくは全国パーキンソン病友の会秋田県支部の渡辺さんへ。☎(823)6233

心の健康を

うつ病教室「うつ病の知識と回復への手がかり」をテーマに医師などが話します。無料。直接会場へ。駐車場の無料スタンプ押します。日時/3月12日(土)午前10時~正午 会場/市立病院外来ホール 問い合わせ/市立病院精神科 ☎(823)4171 **精神障がい者の家族のふれあい会** 日頃の悩みを話し合いませんか。無料。直接会場へ。日時/3月16日

いきいきサロン



65歳以上のかたが対象です。参加無料。動きやすい服装で、直接会場へどうぞ。

ADL体操▶3月9日(水)午前10時~正午、八橋老人いこいの家で。

☎(862)6025

3月17日(木)午前10時~正午、雄和ふれあいプラザで。

☎(886)5071

秋田民謡手踊り教室▶3月16日(水)午前10時~正午、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651

(水)午後1時30分~4時 会場/県社会福祉会館3階A会議室(旭北栄町) 問い合わせ/NPO法人秋田けやき会の石川和男さん ☎(845)1677

家族が変われば本人も変わる DVDの視聴後、うつの予防や家族の対応を参加者同士で話し合います。

日時/3月20日(日)午前9時30分~正午 会場/アルヴェ4階洋室C 参加費/1家族1,000円 定員/35人 申し込み/精神保健福祉士の佐藤秀一さん ☎(875)3331

映画「精神」上映会 精神病への誤解をなくすことを考える上映会。参加費500円。定員100人。直接会場へ。日時/3月21日(月)午後1時~5時30分 会場/遊学会会議棟 問い合わせ/精神障がい者サポートまいぺーすの大塚さん ☎090-8616-1086