

健康 ライフ 太鼓判!

あなたの健康づくりを
サポートする、ミニ
情報をお届け!



おしえてドクター!

Q 友人が膵臓がんになりました。膵臓の病気は治りにくいと聞くので、自分も心配です

A 職場の健診だけでなく、消化器内科での超音波検査などをお勧めします

今回のお話は▶ 市立秋田総合病院
外科 佐藤 勤 医師

■膵臓がんにかかるかたが増えています

膵臓がんは近い将来、日本でのがん死亡順位2、3位になるだろうとの予測もあります。症状としては、みぞおちあたりの痛みや背中への痛み、体重減少などが多くみられますが、症状がないかたも珍しくはありません。

今回は、膵臓の病気を見つける方法や膵臓がん

の治療法を説明します。

膵臓は胃の裏側にあり、インシュリンなどのホルモンと消化液の分泌をしています。近親者が膵臓がんにかかったかた、慢性膵炎のかた、糖尿病があるかたなどは、膵臓がんの発生が多く、注意が必要です。また、お酒を多量に飲むかた、喫煙者、肥満傾向のかたも危険度が高いでしょう。

職場などでの健診では膵臓がんが見つからないことが多いため、一度消化器内科を受診することをお勧めします。超音波検査やCTスキャンによる検査など、負担のかからない検査で膵臓の状態を詳しく調べることができます。

■難易度の高い膵臓がんの手術

膵臓がんには手術療法、抗がん剤治療、放射線治療などが有効です。ちなみに、膵臓の手術は難易度が高く、病院によって経験値が異なってきます。「日本肝胆膵外科学会」という団体で、膵臓の手術を安定した成績で行っている病院を認定していますので参考にしてみてください。

膵臓がんも早期発見が何より。積極的な受診を心掛けてください。

いきいきサロン 参加無料 体を動かそうADL体操

動きやすい服装で直接会場どうぞ。

対象▶65歳以上のかた 日時▶8月30日(火)10:00~12:00
会場・問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071



会場▶市立病院2階講堂
問▶同病院医事課☎(823)4171(代表)

食生活相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事について栄養士が相談に応じます。先着5人。

日時▶9月8日(木)9:30~16:30

会場▶市保健センター(八橋)

申込▶8月22日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

みんなの掲示板④

■講演会「あなたは何歳まで生きていますか?」 講師は中通総合病院の福田光之医師。日時▶9月4日(日)13:30~15:00 会場▶河辺総合福祉交流センター 問▶和田地区保健推進員会事務局の佐々木さん

☎090-9630-1206

■健康・省エネ住宅シンポジウム in あきた 基調講演とパネルディスカッション。

日時▶9月6日(火)13:30~16:00

会場▶アルヴェ2階多目的ホール

定員▶150人 問▶あきた健康・省エネ住宅推進協議会事務局(株)吉田産業内の藤澤さん☎(863)3251

■生き生き健康スポーツ教室

実施日と内容▶8月24日(水)はタイ式ヨガ、31日(水)は3B体操 時間▶13:15~14:30 会場▶茨島体育館 申込▶NPO法人スポーツクラブあきた ☎(828)8676

■日本女子テニス連盟の体験テニス

女性が対象です。参加費は初回のみ無料(2回目以降は1回1,000円)。日時▶9月1日(木)・9日(金)・15日(木)・29日(木)、10月13日(木)・20日(木)、10:00~12:00(雨天中止) 会場▶八橋運動公園テニスコート 申込▶希望日の5日前までに同連盟秋田県支部の片岡さんへ。☎(829)0473

■一つ森コミュニティ体育館の健康教室 先着各日20人。申し込みは、

8月22日(月)9:00から同体育館へ。☎(831)8300

①バレトンレッスン フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせたエクササイズ。

日時▶9月7日(水)・14日(水)・21日(水)、10:30~11:30 ②ストレッチヨガ 日時▶9月2日(金)・9日(金)・16日(金)、10:00~11:30

■エンジョイボクシングクラブ

対象▶小学生以上 日時▶来年3月までの毎週水曜日、18:00~20:00 会場▶CNAアリーナ★あきた 参加費▶月1,000円(中学生以下無料) 申込▶同クラブ代表の古木さん ☎(839)6341

■認知症予防のための麻雀体験

対象▶55歳以上の女性(初心者) 日時▶9月から11月までの毎週火曜日、10:00~13:00 参加費▶1回500円 会場・申込▶まあじゃんクラブひまわり(大町)の森山さん☎(883)0606



■文中「SC」はサービスセンターの略です。

案内

・料金の記載がないものは無料です
・申込方法がないものは直接会場へ

秋田城跡発掘調査現地説明会

旧秋田城跡出土品収蔵庫跡地での第107次発掘調査について、現地で説明します。小雨決行。

日時▶8月27日(土)13:30~15:00

集合▶秋田城跡史跡公園管理棟前(寺内の護國神社手前)

問▶秋田城跡歴史資料館

☎(845)1837

はずむスポーツ都市市民スポーツ祭

■銃剣道 日時▶9月11日(日)10:00~ 会場▶港北地区コミセン

申込▶9月1日(木)まで秋田市銃剣道連盟の猪股さん☎(857)2311

■相撲 日時▶9月18日(日)9:30~

会場▶県立武道館相撲場

参加費▶600円 申込▶9月2日(金)まで秋田市相撲連盟の加賀谷さん

☎090-4637-0433

サンライフのバドミントン大会

当日、抽選でチーム(6人)を決定してリーグ戦を行います。

対象▶19歳以上のかた(初心者は不可)

日時▶9月25日(日)8:10~16:30

会場▶サンライフ秋田

参加費▶2,000円 定員▶60人

申込▶8月20日(土)10:00から

サンライフ秋田☎(863)1391



ザ・ブーンへ行こう!

■8月28日(日)はクアドーム ザ・ブーン開業25周年記念で入場料半額!

大人510円→255円、中・高校生410円→205円、3歳~小学生300円→150円。3歳未満無料

■健康増進教室 ②は申し込みが必要です。8月26日(金)9:00からクアドームザ・ブーンへ。☎(827)2301

①水中歩行・水泳(曜日・時間帯別)

実施日▶9月1日(木)から30日(金)までの火・木・金曜(15日(木)・22日(木)を除く)

受講料(入館料別)▶1回590円、9月のフリーコース4,320円

②水中歩行・水泳(秋田駅からバス送

迎あり) 日時▶9月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)、9:45~15:00

受講料(入館料込)▶各1,100円

危険物取扱者試験

日時▶10月2日(日)10:00~(9:30集合) 会場▶県社会福祉会館(旭北)

試験料▶甲種5,000円、乙種3,400円、丙種2,700円

申込▶市消防本部、各消防署、消防試験研究センター秋田県支部(中通)にある受験願書を、8月18日(木)~30日(火)に同支部へ。☎(836)5673

無料相談へどうぞ

■障がい児者総合相談会

在宅生活や就労などの相談に応じます。日時▶8月21日(日)13:30~16:00 会場▶遊学舎(上北手)

問▶竹生寮の斎藤さん☎(834)2577

■司法書士なんでも相談会

登記、相続、成年後見、空き家問題などの相談に応じます。

日時▶8月27日(土)13:00~17:00

会場▶秋田県司法書士会館3階(山王)

問▶秋田県司法書士会☎(824)0187

■調停相談会

家庭内の問題、土地・建物・金銭のもめごとなどの相談に応じます。

日時▶9月9日(金)10:00~15:00

会場▶裁判所合同庁舎(山王)

問▶秋田調停協会

☎(824)3121(内線128)

■こころの健康づくり相談会

つらいこと、苦しいことをゆっくり話してみませんか。日時▶9月10日(土)13:00~16:00 会場▶ハーモニープラザ(アトリオン6階) 申込▶(一社)日本産業カウンセラー協会東北支部秋田県運営部の阿部さん☎080-1694-0764(10:00~16:00)

みんなの掲示板③

■「キッズビジネスタウン」に参加する小学生を募集 高校生が模擬的に開設した街のお店約30店舗で、就業と買い物を体験します。

日時▶10月8日(土)10:00~15:30、9日(日)9:30~14:30 会場▶県立体育館 参加費▶500円 定員▶各300人(抽選) 申込▶9月14日(水)まで、

はがき、FAX、Eメールで。詳しくは、秋田商業高校へお問い合わせください。☎(823)4308

■健康のつどい・CNA秋田ケーブルテレビカップ8人制バレーボール大会

女性・男性・男女混合の各部門。日時▶10月8日(土)9:00~ 会場▶CNAアリーナ★あきた 参加費▶1チーム3,000円 申込▶秋田市8人制バレーボール連盟の飯塚さん☎(832)4047

■秋田県市町村総合事務組合職員(1人)採用試験

申込方法など、詳しくはお問い合わせを。願書受付▶9月16日(金)~10月7日(金) 第1次試験▶10月23日(日)9:50から文化会館(山王)で 問▶同組合☎(888)0220

■清掃登山 いずれも朝5:00に秋田市役所臨時駐車場へ集合してください。

参加費各500円。①焼山…9月18日(日) ②栗駒…10月9日(日) 申込▶秋田清掃登山連絡協議会の大山さん☎080-1654-5240

■介護福祉士国家試験受験直前対策講座&模擬試験 申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

日時▶直前対策講座は10月9日(日)9:20~17:00、模擬試験は11月3日(木)10:30~15:25 会場▶県社会福祉会館(旭北) 受講料・テキスト代▶13,078円 先着▶100人

申込▶9月9日(金)まで県社会福祉協議会☎(864)2775

■日曜日も運転免許が返納できます

秋田県警察運転免許センター(新屋)では、事前申込があれば、日曜日の14:00~15:00に運転免許の返納を受け付けています。返納を希望する高齢のかたで病気やけがなどで外出できない場合は、お近くの警察署にご相談ください。事前申込▶秋田県警察運転免許センター☎(824)3738

健康

・料金の記載がないものは無料です
・申込方法がないものは直接会場へ

市立病院の肝臓教室

胆道系疾患の治療について医師が話します。車でお越しのかたには、駐車場の無料スタンプを押します。

日時▶9月6日(火)13:30~14:45