



今月のドクター
中山 豊 先生

(市立秋田総合病院 血液・腎臓内科 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。

貧血を指摘されたら

貧血とは？

貧血とは、血液中のヘモグロビンが低下していることをいいます。ヘモグロビンが低下した分だけ血液が酸素を運べなくなるので、心臓が余分に血液を送り出すことになり、心臓の負担が増加します。

特に坂道や階段を上がるときは自分の体重分を持ち上げているので、心臓の負担はたいへんなものになります。心臓の負担となっている自分の体重は感じられないので、イメージとしては自分と同じ体重の人を背負って階段を上がるのと同じ負担だと思ってください。したがって貧血がある人は、坂や階段を上がるときは心臓の負担に注意してゆっくり上がり、動悸・息切れがあれば途中で休んでください。

鉄欠乏性貧血の注意点

貧血の原因はさまざまなものがありますが、最も

多いのは鉄欠乏性貧血です。鉄欠乏性貧血で治療を受ける場合、注意してほしい点が2つあります。

1つ目の注意点は、鉄欠乏性貧血は鉄剤を飲むと2か月程度で治りますが、この時点で飲むのを止めるとすぐに貧血が再発してしまうので、さらに6か月間鉄剤を飲み続ける必要があることです。正常な人は体内に鉄分を貯めてあり、一時的に鉄分が摂取されなくても貧血になりません。鉄欠乏性貧血のかたが鉄分の貯蔵まで正常に回復するには、貧血が回復してからさらに6か月程度、鉄剤を飲み続ける必要があります。

2つ目の注意点は、40歳以上のかたが鉄欠乏性貧血になった場合は、胃と大腸の検査を受ける必要があります。胃がんや大腸がんから毎日少量ずつ出血して鉄欠乏性貧血になる場合があります。がんの可能性のある年齢で鉄欠乏性貧血がおきたら、がんの早期発見のため、胃の内視鏡検査と大腸がんの検診を受けましょう。

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。

ADL体操 ▶ 11月9日(水)、八橋老人いこいの家で。tel(862)6025

火災予防講座 ▶ 11月15日(火)、雄和ふれあいプラザで。tel(886)5071

リフレッシュ体操 ▶ 11月16日(水)、大森山老人と子どもの家で。

tel(828)1651

音楽ビデオ鑑賞 ▶ 11月17日(木)、飯島老人いこいの家で。tel(845)3692

自律訓練法講座

臨床心理士による自律訓練法の講話と実技です。無料。先着20人。

とき / 11月9日(水)・18日(金)午前10時～11時30分 ところ / 市保健所

申し込み 市保健所健康管理課精神保健担当tel(883)1180

みなと女性セミナー公開講座

骨粗しょう症の予防をテーマに、秋田県健康対策課の職員が講演します。受講無料。直接会場へどうぞ。とき / 11月8日(火)午前10時～正午 ところ / 土崎公民館

問い合わせ 土崎公民館

tel(846)1133

マザーズテーブルへようこそ

テーマは、「天使が羽を降ろすとき～更年期の心と体を語る」です。とき / 11月19日(土)午後1時20分～4時 ところ / サンバル秋田

参加料 / 300円 定員 / 先着100人

申し込み 11月12日(土)まで結葉(むすびば)の会の門間さん

tel(857)4305(陶彩サエ内)

茨島・河辺・雄和南体育館の無料一般開放日

茨島・河辺・雄和南体育館を開放します。時間はいずれも午後3時～8時。バスケ、卓球、バドミントンなど、日ごろの運動不足解消と健

康・体力づくりにご利用ください。

開放日 ▶ 11月29日(火)、12月20日(火)、1月31日(火)、2月14日(火)、3月16日(木)

茨島体育館tel(865)1417

河辺体育館tel(882)3654

雄和南体育館tel(887)2318

成人歯科無料相談

歯科衛生士が、歯周病、むし歯など、歯の健康相談に応じます。先着3人。電話で予約が必要です。

とき / 11月28日(月)午前9時30分～正午 ところ / 市保健センター

申し込み 市保健所保健予防課

tel(883)1174

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。在宅介護の悩みなどを話し合います。参加無料。直接会場へどうぞ。

とき / 11月25日(金)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



あなたの禁煙をサポート！

禁煙講演会

～たばことサヨナラしてみませんか～

11月26日(土)

日時 午後1時～2時30分

個別相談のかたは終了時間が異なります。

会場 市保健センター 参加無料

医師の講話「禁煙のためのとっておきの秘訣」や呼気一酸化炭素濃度の測定など。また、希望者には医師が個別相談に応じます(先着20人)。

申し込み

11月1日(火)から保健予防課tel(883)1176

育児相談、健康講話など 保健師がみなさんの 地域を訪問します！

市保健所保健予防課では、保健師、栄養士、歯科衛生士が、地区の集会所などに出向いて健康のお話をしたり、健康相談に応じています。

また、必要に応じて、保健師たちがご自宅に訪問する個別相談も行っています。

料金は無料です。ご希望のかたや団体は、保健予防課へご連絡ください。

- 例えばこんな相談に
- ▶ 育児に関すること
 - ▶ 病気の予防のための注意
 - ▶ 寝たきりにならないための心構えや体操



今年5月、市駐車場公社から保健指導用の車3台が贈られ、万全の態勢です！

申し込み・問い合わせ

市保健所保健予防課tel(883)1176

女性医師が担当します 市立病院の女性外来

市立秋田総合病院では、女性医師による女性外来を開設しています。女性特有の身体的症状や不安などについて、患者1人に対し約30分かけて女性医師が健康相談に応じます。

検査や治療が必要な場合には、それぞれの専門の科で行います。そのときは、女性の医師や検査技師が担当にならない場合もありますので、ご了承ください。

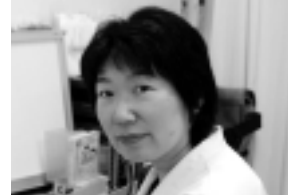
担当医師



水曜日

本間医院院長

本間 真紀子 先生



木曜日

ながぬま内科院長

長沼 晶子 先生

とき

第3水・木曜日(祝日を除く)

午後2時30分～4時30分

定員

1日に4人まで 料金 2,677円

申し込み

市立病院医事課 tel(823)4171 内線2164

(平日午前8時30分～午後5時)



「ひでゆき君ガンバレ！」 心臓移植の募金にご協力を

雲雀英行くん(14歳・8月まで城東中2年)は重い心臓病をもって生まれ、今年3月、「心臓移植を受けないと余命は1年弱」と宣告されました。

しかし日本では15歳未満の子どもからの臓器提供が認められていないことなどから、米国デンバーの病院で心臓移植を受けることになりました。それには6,000万円という莫大な手術費や滞在治療費、渡航費が必要です。

そこでご両親の友人たちが「ひでゆき君を救う会」を設立し、10月から募金活動を始めました。毎週土・日曜日に秋田駅東口のアルヴェと御所野のイオン秋田ショッピングセンターで街頭募金を行うほか、専用口座への振り込みも受け付けています(口座名を「ひでゆき君を救う会」として下記の振込先へ)。募金の問い合わせは、ひでゆき君を救う会事務局まで。tel(836)7525



振込先

郵便局(郵便振替口座) 02240-7-67347

秋田銀行 広面支店(普通)811436

北都銀行 広面支店(普通)6089698

みずほ銀行 秋田支店(普通)1901175

秋田銀行と北都銀行には専用振込用紙(手数料無料)があります。