健康ワンポイントアドバイス

大腸がんの予防

近年、大腸がんは増加傾向にあることが知られています。発生原因は牛・豚・羊肉や加工品の取り過ぎ、飲酒・喫煙・肥満が挙げられ、ほかのがんに比べ直系親族に大腸疾患が多いのも特徴です。予防には食物繊維を含む食品を取ることが大事です。野菜や果物、豆類、海藻類を多めに、タンパク質は魚や乳製品を中心にバランス良く取ると効果があります。運動不足の解消が、大腸がんのリスクを下げることも証明されました。

大腸がんでは胃がんに対するピロリ菌の除菌や、肝臓がんに対する肝炎ウイルス治療のように、劇的に発生頻度が減少する予防法はないので、早期発見も重要です。大腸がんは他のがんに比べ、早期発見時の治癒率が高く、早期がんであれば大腸内視鏡による治療で、開腹手術をしないで完治することも多くなりました。

大腸がんの発見には、便中の微量の血液を検出する便潜血検査が有効です。がんの発見率は１日分の提出だけでは50％弱とそれほど高くはありませんが、２日分提出すると70％程度まで上がります。２年連続で受診すると90％、３年連続の受診で97％程度が発見できますので、毎年継続して受検することが大切です。市では今年も大腸がん検診の申し込みを受け付けています。40歳以上で受診したことのない人は、今年から継続して検診を受けましょう。

野菜・食物繊維

運動

血便や腹痛、下痢と便秘の繰り返し、便が細い感じや残る感じなどの自覚症状がある人は、かかりつけ医に相談してください。痔などの良性疾患の可能性もありますが、一度、大腸内視鏡検査を受けることを勧めます。

【旭匝瑳医師会】

旭中央病院便り vol.69

http://www.hospital.asahi.chiba.jp/

問旭中央病院（☎63-8111・代表）

診療案内～よくある質問と回答～

Qゴールデンウイーク期間中の診療は

５月３日(木・祝)から６日(日)まで休診です。救急外来は24時間365日診療しています。

院外処方せんの使用期限は、発行日を含めて４日間なので注意してください。発行日が５月２日の場合、使用期限は５月５日までです。薬はなるべく処方せんの発行日当日に受け取ってください。

Q初診外来の受付時間は

平日午前７時45分から11時です。自動受付機は午前６時30分から利用できます。救急外来は24時間365日診療しています。

Q自動精算機稼働時間は

午前７時から午後８時までです。一部を除き、土・日曜日、祝日も利用できます。

病院と地域をつなぐ情報誌「こんにちは」春号を発行しました

旭中央病院のほか、市内の公共施設にも配置しています。病院ホームページからも見ることができます。

内容／●「副理事長、病院長就任あいさつ」(齊藤陽久副理事長、野村幸博病院長)　●医療最前線「前立腺がん」(泌尿器科：中津裕臣医師、放射線科：三浦広継診療放射線技師)　●やさしい医学講座「風邪と抗菌薬(抗生物質)」(感染症科：中村朗医師)　●旭中央病院の人財「医師」(消化器内科：熱田直己医師、外科：須賀悠介医師)　●健康ノート「食事と健康」(臨床栄養科：石見珠実管理栄養士)　●「かかりつけ医を持ちましょう」(銚子市なゆきクリニック：名雪文一先生)

病院ボランティアとして働きませんか

外来患者の受診補助、車椅子利用者の援助、花壇の手入れなどのボランティアを募集しています。興味がある人は問い合わせてください。

健康ひろば

HEALTHY SQUARE

問…問い合わせ

親と子の健康づくり　場所・問飯岡保健センター（☎57-3113）

種　別		期　日	受付時間	対象・内容
健康診査	乳児健康診査	5月16日(水)	12：50～13：10	平成30年　1月　7日～23日生
	1歳6か月児健康診査	5月　9日(水)	12：50～13：10	平成28年　9月24日～10月14日生
	2歳児歯科健康診査	5月10日(木)	9：00～ 9：20	平成27年11月　7日～21日生
		5月31日(木)		平成27年11月22日～12月16日生
	3歳児健康診査	5月30日(水)	12：50～13：10	平成26年11月11日～24日生
相談	歯科相談	5月24日(木)	9：15～10：30	歯科医師による診察と歯科衛生士の歯磨き指導
	母乳相談　※申込制	5月22日(火)	9：00～ 9：15	助産師の講話、授乳方法の指導など
教室	離乳食教室　※申込制	5月25日(金)	9：30～ 9：45	平成29年12月～平成30年1月生 内容：離乳食の進め方(講話、調理実習)
	両親学級	5月18日(金)	9：00～ 9：15	お産の経過と呼吸法、赤ちゃん抱っこ体験など
		5月29日(火)		沐浴(もくよく)実習、妊婦体験など
	子育て学級	5月18日(金)	9：15～ 9：30	平成30年1月11日～4月1日生まれの第1子と保護者 内容：ベビーマッサージや育児の情報交換など

健康インフォメーション

新規申し込みは5月7日(月)まで がん検診が始まります

旭市保健センターと飯岡保健センター窓口で、がん検診の新規申し込みを受け付けています。肺がん検診(胸部レントゲン検査)は、検診当日でも申し込みできます。

〈肺がん検診の日程〉　※【　】は女性専用日

旭市保健センター	5月	14日(月)、15日(火)、16日(水)、27日(日)、28日(月)、29日(火)、30日(水)、31日(木)、【17日(木)、22日(火)、23日(水)、25日(金)】
	6月	1日(金)、4日(月)、25日(月)、27日(水)、28日(木)、29日(金)、30日(土)
	7月	2日(月)
干潟保健センター	6月	5日(火)、6日(水)、7日(木)、8日(金)
海上保健センター	6月	12日(火)、13日(水)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、【18日(月)】
飯岡保健センター	6月	19日(火)、20日(水)、21日(木)、22日(金)、【23日(土)】

受付時間／午前8時～10時、午後1時～3時

※女性専用日の受付時間は、午前8時30分から10時30分までと午後1時から3時まで。

問健康管理課予防班（☎63-8766）

献血に協力を！

期　日	場　所	受付時間
5月24日(木)	旭市保健センター	10：00～11：45 13：00～15：45

※献血カードを持っている人は持参してください。

問健康管理課庶務企画班（☎63-8766）

予防接種　問旭市保健センター（☎63-8766）

【集団接種】　場所：旭市保健センター

種　別	期　日	受付時間	対　象
BCG	5月11日(金)	13：15～13：45	生後12か月未満

【個別接種】　場所：各指定医療機関

種　別	対　象
ヒブ	生後2～60か月未満
小児用肺炎球菌	生後2～60か月未満
四種混合、ポリオ	生後3～90か月未満
水痘	生後12～36か月未満
麻しん・風しん混合	1期：生後12～24か月未満 2期：平成24年4月2日～25年4月1日生
日本脳炎	1期：生後6～90か月未満 2期：9～13歳未満 特例対象：平成19年4月1日以前生まれの20歳未満で、接種していない人
B型肝炎	生後12か月未満
高齢者肺炎球菌	65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の人、60～64歳で心臓などに障害のある人 ※4月2日(月)～平成31年4月1日(月)に対象年齢になる未接種者に3,000円を助成(助成は1回限り)。助成期間は平成31年3月31日(日)までです。