



公立芽室病院 第72号

だより

ホームページアドレス
http://memuro.com
又は芽室町ホームページのトップページから
アクセスできます。



健康診断、受けていますか？

公立芽室病院 内科医師 小西 徹夫

いよいよ夏らしい日が続きますが、日によって気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。みなさんいかがお過ごしでしょうか？

今回は、健康診断(健診)についてお話したいと思います。

皆さんは健診を受けていますか？学生さんなら学校で、お勤めの方なら会社で、予定が組まれていることも多いと思いますが、自分がどんな内容の健診を受けているか、項目を確認したことはありますか？

「健診を受けていますか？」と尋ねると、「特に調子の悪いところはないので受けていない」と答えが返ってくるのが時々あります。ですが、そのようなときこそぜひ、健診を受けていただきたいのです。

どこか痛いときや、調子の悪いところがあるときに、診察を受けるのは「受診」です。当然、訴える内容によって、診察や検査の内容は変わってきます。

どこも調子の悪くないときに受けるのが「健診」です。では、何を調べるのでしょうか？健診では、受ける方の年齢や性別などによって、かかる確率の高い病気で、早期発見することによって治療が可能な病気について調べます。

血糖やコレステロール、血圧などは、成人であればどの年齢の方でも高くなっている可能性があるため、一般的に調べられています。胃腸や大腸癌、乳癌といった悪性腫瘍は、年齢によってかかりやすさが違うため、誰でも調べるというものではありません。また、タバコを吸われる方は、

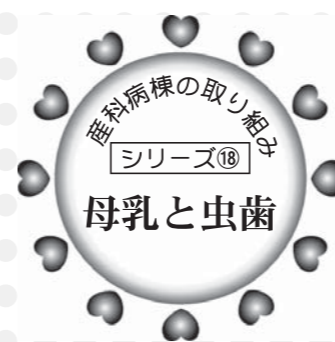
肺癌に関わらず咽頭癌・食道癌・胃癌・大腸癌・膀胱癌の発病率も上がり積極的に定期的な検診を受けられることをお勧めします。

時間やお金に余裕があれば、ドックなどで全身を調べることもよいですが、検査は項目が増えれば増えるほど異常値が出てくる確率も高くなりますので、余計な心配を増やさないためにも、必要最低限の項目で充分だと考えます。

その方にどんな健診が必要かを考えてお勧めすることは、かかりつけ医の大切な役割です。普段かかりつけの方については、担当の医師から確認させていただくことも多いですが、カゼなどでたまにかかるといふ方も、自分にどんな健診が必要なのか、尋ねていただければお答えして予定を組むことができます。その場合、今までどんな健診を受けたことがあるか、そのときの結果はどうだったかなど教えていただくと参考になります。普段かかりつけの方も、職場などで健診を受けられたら、結果をぜひ見せていただきたいと思えます。

また、健診は基本的に症状のない方を対象に行うので、健診で引っかかったからといって、何か病気を持っているということでは必ずしもありません。しかし、病気があるかないかは医師の診察や追加の検査によって判断されるため、健診結果に「受診が必要」などと書いてある場合には、必ず診察を受けるようにしてください。

「転ばぬ先の杖」ということわざがありますが、まさに健診はその役割を果たします。体調に問題がないときこそ、医療機関を訪れていただき、自分のこれからの健康について、話し合う時間をもってみてはいかがでしょうか。



赤ちゃんの下あごに白い歯がちょこつ

と顔を出したときおっぱいだけでなく食べ物も受け入れられる準備ができたんだなあと、我が子の成長を実感してとてもうれしかったのを覚えています。最近では歯に関するいろんな情報があつてお母さんたちも迷ったり、困ったりすることがあると思います。よく聞かれるのは「歯が生えてきたから母乳をやめたほうがいい?」「母乳をあげているから虫歯になるんですか?」など母乳と虫歯の関係で戸惑うことが多いようです。

でもちょうど赤ちゃんの歯が生える頃は人見知りをしたり、いろんな新しい体験をしていき不安や寂しさなどを感じていく頃でもあります。おっぱいが赤ちゃんの食事の役割から心の栄養剤に役目を変えていく時期になります。虫歯が心配だからとおっぱいを止めることはないと思います。母乳は虫歯の原因ではありません。家族の虫歯の有無、食生活や母乳の与え方、お母さんの育児の仕方などが関わっているといわれています。

赤ちゃんの口の中には虫歯菌はいません。まずはお母さんの虫歯を治して赤ちゃんに虫歯菌を移行させないようにすることです。妊娠中はホルモンの影響やつわりなどで口腔内環境が悪化して歯周病や虫歯が進行しやすくなります。妊娠中に歯の治療をすることはお母さんの歯だ

けでなく産まれてくれる赤ちゃんのためでもあります。

次に歯を溶かす酸の原料の砂糖を含む食品や飲料を与えないようにします。ジュースや乳酸菌飲料、スポーツドリンクにはたくさんの糖が含まれています。生えてきたばかりの赤ちゃんの歯は酸に侵食されやすいためにジュース類は与えず離乳食も素材の自然なうまみで食べられるようにするとよいでしょう。唾液の少なくなる夜に残った砂糖や歯垢が虫歯を発生させるといわれています。様々な要因が関係して時間の経過を経て虫歯はできていくので、虫歯の原因は一つとは決められません。

では、母乳を続けながら虫歯を作らないようにするにはどうしたらよいでしょう。赤ちゃんの成長にあった離乳食を始めていて歯のケアができていれば母乳を続けていても問題はありませ

☆ジュース類はやめてお茶や水にする
☆寝る前にはガーゼで歯を拭いたり、歯ブラシで歯垢を取り除いてから授乳する

これだけで虫歯のリスクを減らすことができます。赤ちゃんとの歯磨きタイム、はじめは歯を拭いてあげることから始めて、上下2本の歯が揃ってきたらクルクルと歯ブラシを使ってあげるとよいでしょう。強制したり叱ったりせずに楽しく歯磨きを習慣づけてあげられるとよいですね。

内科の予約診療を始めました!

公立芽室病院では、①定期通院されている方の担当医固定化、②血液検査・画像検査時の混雑の緩和を図るため、内科外来の予約診療を試験的に始めました。定期通院中の方におすすです。なお、予約診療は、内科外来(午前)のみとなりますのでご注意ください。

※ 救急患者の受入れ、緊急内視鏡検査、公務出張のため、診察日時の変更をお願いする場合があります。

※ 予約がなくても従来どおり受診できます。

問い合わせ：公立芽室病院 内科外来 ☎62-2811(内線125)