

健診だより

Vol. 13

2016年6月1日発行

ご存知ですか？

《熱中症の季節がやってきます。》

熱中症は高温環境下で起こる、①体内の水分や電解質(ナトリウムやカリウムなど)などの欠乏、②高温そのものによる臓器障害の総称です。地球温暖化により、年々真夏日の日数は増加し、都市部はヒートアイランド現象により熱帯夜の日数も増加しています。年齢では10歳代と50～60歳代の2つにピークがあります。男女別では若年男女、中年男性、高齢女性に3つのピークがあります。

熱中症の発生要因は、①気温が高い、湿度が高い、風が弱い、②輻射熱(放射熱)の上昇、③運動による体内での熱生産、④加齢などによる体の放熱能の低下、⑤体調不良(脱水・発熱)、⑥心機能・腎機能の低下、⑦既往症(脳血管障害、精神疾患、パーキンソン病など)、⑧暑い環境に対し、体が順応(慣れ)していない、⑨通気性や吸収性が悪い服装、などが上げられます。

大切なことは、暑熱環境下では熱中症は誰にでも起こりえるということです。大量の発汗、めまい・立ちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直が出現したら、すぐに冷所に非難し安静とし、身体を冷やし、経口補水液を飲みます。誰かがそばで見守り、改善しない場合、悪化する場合は、必ず病院へ搬送します。暑熱環境下では、大量の汗が出て体液(水分と塩分)が失われます。この時失った水分と塩分を適切に補給できないと、脱水状態になります。体液が失われると体内を循環する血液が不足し、体内で作られる熱を対表面に運び出し、放散することができなくなります。熱中症の裏には脱水が隠れています。それを補うために水だけを飲むと、身体の塩分が薄まってしまいます。脱水状態時には水分だけでは不十分を摂取することが必要です。経口補水液は経口補水液を飲んで脱水状態を改善させる方法です。経口補水液は水分と塩分を速やかに吸収・補給できるよう、塩分と糖分の量やバランスを調整した飲料です。過度の発汗による水分と塩分の喪失時には、経口補水液が適しています。水やお茶は、塩分が補給できないため、脱水状態時の水分・塩分補給にはお勧めできません。

人間ドックのご案内

おすすめ人間ドックコース 月・火・木の実施日

- ☆ベーシックコース・・・38,880円
健康診断を受けたことがない方・総合的な検査を受けてみたい方にオススメなコースになっています。
- ☆腫瘍マーカーコース・・・41,040円
ベーシックコースの内容に男性は前立腺腫瘍マーカー・女性は子宮・卵巣腫瘍マーカーが追加されます。
- ☆大腸造影コース・・・57,240円
便秘気味な方・ご家族に大腸がんの家族歴がある方にオススメです。
- ☆糖負荷コース・・・65,880円
ベーシックコースの内容に糖負荷検査が追加され、検査は2日間かかります。糖尿病が気になる方にオススメです。

また、上記のコースにオプションとして追加できる検査を多数ご用意いたしております。

- 【オプション例】
- ◎脳血管ドック・・・25,200円 (高血圧・糖尿病・肥満・ヘビースモーカーなど動脈硬化のリスクが高い方にオススメです。)
 - ◎レディースドック・・・14,300円 (乳がん検診・子宮がん検診・骨密度検診が入った、女性にオススメのコースです。)
 - ◎ABC検診・・・5,400円 (ピロリ菌とペプシノゲン両方の検査をし、胃がんリスクを判定します。)
 - ◎ABI検診・・・1,000円 (動脈硬化の程度を知る検査です。血管のつまり具合が分かり、血管年齢が分かります。)
 - ◎アミノインデックス検査・・・21,600円 (血液中のアミノ酸濃度バランスを解析し、がんであるリスクを評価する検査です。)
- その他のオプションも取り揃えております。ご希望がございましたら、お気軽に健診センター(TEL37-0007)までお問い合わせ下さい。

人間ドックを受診して、自分や家族のため健康維持・病気の早期発見にお役立て下さい。



インターネット予約できるようになりました

現在健診センターではインターネット予約を開始し、24時間対応で予約を受付しております。お勤めで平日なかなか予約の電話が出来ない方、家事・育児に日中忙しかれている方など、健診センターが休みの土・日でも、いつでもどこでも簡単に予約を取ることができます。詳しくは【人間ドックのここカラダ】で検索してみてください。

宗像市にお住まいの方へ

宗像市が発行している特定健診受診券を利用して人間ドックを受けることができます。通常より約7,000円もお得に人間ドックが受診できますので市の健診を受診しているけど1度も人間ドックを受診されたことがない方、左側の人間ドックコースやオプション例を参考にぜひこの機会に人間ドックを受診されてみませんか？詳しくは【宗像市住民健診のご案内】をご覧ください。【宗像市健康課】へお問い合わせください。

健康教室・健康相談ご案内

健康教室 毎月 第2金曜日14時～15時(予約不要)・新館 3階講堂
☆毎月テーマを変えて、講師によるお話があります。今年度より、新しく始める教室もあります！！
たくさんのお参加お待ちしておりますのでお気軽にお越しください。

日時	教室内容	講師
6月10日	認知症の予防につながる運動について	理学療法士
7月8日	生活習慣病を予防・改善する運動療法	健康運動指導士
8月5日	生活習慣病全般について	保健師
9月9日	薬の基礎知識	薬剤師
10月14日	認知症の予防につながる運動について	理学療法士
11月11日	糖尿病の食事療法	管理栄養士
12月9日	生活習慣病を予防・改善する運動療法	健康運動指導士

※内容は変更になることもあります。(むなかたタウンプレスでもお知らせしています)

健康相談 毎月 第2金曜日 15時～16時(予約不要)・新館 2階健診センター
☆保健師による健診結果表の見方や生活習慣病予防に関する個別相談を行っています。皆様の健康づくりにお役に立ててください！！

NEWSスタッフ紹介



健診センターよりお知らせ
今後の予定として、健診センターで乳腺エコー検査を始めさせていただきます！！
詳細が決まり次第、お知らせしていきますので楽しみに！！

編集後記

ついこの間、東北大地震が起こり、やっと東北にも元気が見られるようになったと思ったら、今度は熊本に大地震・・・やはり地球に今までにない変化が起きているのではないのでしょうか。地震とのつながりは不明ですが、地球温暖化も地球規模の変化のひとつです。今回のご存知ですかは熱中症についてでしたが、高齢者は、喉の渇きを認識する感受性が低下している上に生理機能や体温調節機能の低下がみられるため、高齢者では草取りなどの軽作業中だけでなく、自宅で安静にしているも熱中症にかかる方がいます。それを予防するには、①初夏から体を順応させる(1日1回は日差しの中を歩きその後クーラーのきいた部屋で過ごすなど)②こまめに水分と塩分の摂取を行い、脱水を予防する③1日1回、体をしっかり冷却し体温を正常化させる・・・これらを実行し、この夏を元気に乗り越えましょう。

健診センター長