



健診・検診 受け忘れていませんか？



特定健診・がん検診

検診・健診名	対象者	自己負担額	医療機関	実施期間
特定健診 (身体測定、検尿、 血液検査など)	国民健康保険加入者 後期高齢者医療保険加入者	500円	日野病院	令和6年3月末まで
胃がん内視鏡検診	40歳以上	1,200円	日野病院 江尾診療所	令和6年3月末まで
子宮がん検診	20歳以上の女性	700円	日野病院	令和6年3月末まで
			西伯病院	令和6年2月28日まで
乳がん検診	40歳以上の女性 (昨年度未受診者)	600円	西伯病院	令和6年2月28日まで

歯周病検診 (今年度、40・45・50・55・60・65・70歳になる人のみ)

対象者には、7月上旬に案内文や歯科医院一覧を送付しています。

歯科医院	実施期間	内容
おか歯科医院	令和6年3月31日まで	歯周病検診 500円 口腔がん検診 500円
その他の歯科医院 (日野郡、西伯郡、米子市、境港市)	令和5年12月31日まで	歯周病検診 500円

上記の検診を希望する人は、問診票など受診に必要な書類を送付しますので、**町健康福祉センターへ必ずご連絡ください。** 【問合せ先】町健康福祉センター（電話 72-1852）

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？



もしものときのために
人生会議



(いい看取り・看取られ)

**11月30日は
人生会議の日**

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、

約70%の人が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを、

自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

もしものときのために、望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。
▶ https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html





日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



心不全4つの段階 ステージごとの治療法

前回、心不全の診断についてお話ししました。今回は治療についてです。

心不全には4つのステージがあることを述べました。ステージAは生活習慣病がある段階ですので、その生活習慣病を治療することが必要です。高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満などいづれも心不全を引き起こす病気なので、これらの生活習慣病をしっかり治しましょう。

過剰な塩分摂取、喫煙や多量飲酒は心不全の悪化因子ですので、禁煙、飲酒ではアルコール量40g（日本酒で2合）以下にしてください。減塩は少なくとも8g以下、できれば6gにしてください。

ステージBは、無症状ではあっても疾患は発症していますので、進行しないように生活習慣の改善とともに薬物治療を開始することが必要です。ステージCは心不全症状が出ているので、薬物療法とともに心不全の原因疾患によっては外科手術も組み合わせた集学的治療が必要で、ステージDは難治性の心不全ですので、集学的治療によって少しでも進行を遅らせる治療が中心となります。

心不全の薬物療法 画期的な新しい薬剤

心不全の薬物療法は最近新しい薬剤が次々と出てきており、治療効果もどんどん向上しています。

2000年以前には利尿剤とジギタリスが一般的に使用されていましたが、2000年以降、β遮断薬（心臓の働きを調整する薬）が効果的であることが分かり、2011年からはACE阻害剤、ARB、アルドステロンブロッカーなど、血管収縮を調整しナトリウムの貯留を抑制する薬剤も導入され、最近では糖尿病の治療にも使用されるSGLT2阻害薬や、ナトリウム排泄を促進するARNIといった薬剤が開発され、治療効果が大幅に向上しています。

β遮断薬、アルドステロンブロッカー、ARNI、SGLT2阻害薬の4つを、アメリカの漫画に登場する



ヒーローになぞらえて「ファンタスティック4」と呼んでいます。それぐらい画期的な薬だと言うことです。患者さんの病態にあわせてこれらの薬を組み合わせると、心臓に負担をかけないように、しかも働きを維持しながら心臓に長く働いてもらえるように治療を行います。

もちろん前述のように、減塩食や禁煙などの生活習慣の改善は前提条件です。

日野病院では循環器内科の先生と相談しながら、患者さんに最適な治療法を提示しています。心配なことや聞きたいことがあれば、ぜひご相談ください。