

|今年度最後！|



特定健診(補足)のご案内

日時 1月30日(木) **受付** 午前8時30分～午前10時

場所 山村開発センター **問合せ** 町健康福祉センター (電話 72-1852)

特定健診は、生活習慣病の予防と早期発見につながる大切な健診です。まだ受けていない人は、必ず特定健診を受診するようにしましょう。

それは間違い！特定健診が大切な理由



CASE 1/ まだ若いし、元気だけん。健診なんて関係ないよね♪

「がんや脳卒中などの生活習慣病は、不適切な生活習慣の積み重ねが原因。自分の健康に無頓着な人ほど、気づかないうちに病気のリスクをため込んでいるかもしれません」

▶▶▶ 一刻も早く健診を受けて、体の状態をしっかりとチェックしましょう！



CASE 2/ 今は忙しいけん、そのうち受けるわ！

「忙しいからと健診を後回しにしていませんか？生活習慣病は、初期は自覚症状がありません。気づかないうちに重症化し、ある日突然倒れて病院に運ばれたというケースも…」

▶▶▶ 特定健診は年に一度、90分程度です。 治療のために多くの時間やお金を費やすより、健診を受けて早期発見&治療を心がけましょう。



CASE 3/ 今、通院中だけん私には関係ないわねえ

「現在治療中の病気に関する検査と特定健診の内容が異なっていた場合、生活習慣病の芽を放置してしまう可能性も…」

▶▶▶ 通院している人も対象です。かかりつけ医に確認し、積極的に受診しましょう！

じゃあ、どうやって受けるの？

予約不要。受診券と保険証、お金を持って会場へGo！

	対象者	検査項目	自己負担金	持ち物
特定健診	①国民健康保険加入者 ②後期高齢者医療保険加入者 ③他保険被扶養者	身体計測、検尿、血液検査、 血圧、腹囲、診察、心電図など	500円	①特定健診受診券 ②保険証 ③健康手帳
肺がん検診	40歳以上の人 (昭和55年4月1日より前に生まれた人)	胸部レントゲン	100円	①がん受診券 ②健康手帳
大腸がん検診		喀痰(かたん)検査	300円	
		便潜血反応検査(2日法)	100円	

▼今回、胃がん検診(バリウム)はありません。▼特定健診を受診する人は、検査当日は飲食しないでください。(ただし、水・お茶・内服は可) ▼協会けんぽなどの他保険被扶養者の人も特定健診を受診できます。保険者から届く受診券を会場まで持参ください。ただし、自己負担金は、他保険が受診券に定めている額になります。▼特定健診受診券(国保)、がん受診券がない人は再発行しますので、町健康福祉センターまでご連絡ください。



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。

新年早々、排尿（おしっこ）に関する大事なお話です

新年明けましておめでとうございます。令和初めてのお正月はいかがでしたでしょうか。今年も、あるいは今年こそは、皆さんが健康で過ごせる年になりますように日野病院職員一同祈念いたします。

さて、新年早々おしっこの話かと思われるかもしれませんが、今回お話しする排尿に関する症状は、本人にとっては非常にづらいものです。

私も前立腺炎を発症したときは、頻尿と残尿感が夜間も続き、その不快感には耐えきれず、不眠、倦怠感

へと悪化していききました。3日ほどでなんとか改善しましたが、これが長期に続く日常生活は制限され、仕事もできませんし、QOL（生活の質）は大きく損なわれます。

見逃してはならない病気が隠れていることも

尿の出方の障害は蓄尿障害と排尿障害に分けられます。蓄尿障害には頻尿、尿意切迫感、尿失禁があり、排尿障害には尿勢低下、尿の途絶、尿閉、残尿感、排尿後滴下があります。

皆さんも一つぐらいは経験している方が多いのではないのでしょうか。蓄尿障害と排尿障害は病気によって複合して起こるため、いくつもの症状がみられることは珍しくありません。

一日8回以上の排尿を頻尿といいます。頻尿の原因には膀胱炎、前立腺肥大症、過活動膀胱、がんなどがあります。膀胱炎や過活動膀胱では少ししか尿がたまりませんが、前立腺肥大症では残尿が多く、すぐに膀胱がいっぱいになり尿意が起きます。残尿

が悪化すると尿閉になり緊急処置が必要となります。夜間頻尿（就寝後起床までに1回以上排尿する）は不眠を来したり、転倒のリスクを上昇させます。夜間頻尿の原因はやはり前立腺肥大症が最も多いのですが、全身疾患を見逃してはいけません。

心不全、腎不全、肝不全の患者さんは夜間仰臥位になると腎臓の血流が増加し、尿量が増え、頻尿になります。したがって、一度は内科を受診して、肝心腎のチェックが必要です。

女性も悩まされる排尿問題。一人で悩まず泌尿器科へ

尿失禁は特に女性が経験することの多い症状で

す。尿失禁は4つに分類されますが主なものは2つです。腹圧性尿失禁は尿道括約筋の働きが低下し、少しいきんだときや、くしゃみをしたときに尿が漏れます。85%は女性に起こるといわれています。

切迫性尿失禁は尿が溜まったとき、急に尿意を感じて我慢できずに出てしまうものです。過活動膀胱や神経因性膀胱で起こります。日常生活で尿が漏れないかと不安に思うのはづらいものです。

上述のような症状は原因がはっきりすれば、有効な薬があります。悩まず気軽に泌尿器科へご相談ください。

