

要予約

女性のがん検診のご案内

健康情報
コーナー

5月中旬に対象者へ送付している「日野町受診券」で、ご自身に該当する検診を確認し、予約をお願いします。

- 集団検診
- 予約方法
- NEW! ① LINE 予約 日野町公式 LINE から「健診予約」をタップ
- NEW! ② WEB 予約 町ホームページへアクセス
- ③電話または窓口 町健康福祉センター（電話 0859-72-1852）



▲ LINE 予約



▲ WEB 予約

検診項目	対象者（年度末年齢）	検査項目	料金
子宮がん	20 歳以上の女性	子宮頸部の細胞診	無料
	30 ～ 39 歳の女性	HPV 検査	
乳がん	40 歳以上の女性で 昨年度未受診の人	49 歳以下：2 方向	
		50 歳以上：1 方向	
骨粗しょう症	40 歳以上の女性	かかとで骨密度測定	

- 持ち物
- ▼日野町受診券
- ▼予約票
- ▼問診票

検診内容	日 程	会 場	受付時間
乳がん検診・ 子宮がん検診・ 骨粗しょう症検診	9 月 13 日（金）	山村開発センター	午前 9 時～午前 10 時 30 分 午後 1 時～午後 2 時 30 分
	10 月 7 日（月）	町公民館	午前 9 時～午前 10 時 30 分 午後 1 時～午後 2 時 30 分
	11 月 4 日（月・祝）	山村開発センター （午前のみ）	午前 9 時～午前 10 時 30 分
	11 月 22 日（金）	山村開発センター	午前 9 時～午前 10 時 30 分 午後 1 時～午後 2 時 30 分

※予約後、検診日の 1 ～ 2 週間前に役場から予約票と問診票が届きます。

- 個別検診
- 医療機関へ直接電話予約（※町への連絡は不要）
- 持ち物：▼日野町受診券▼健康保険証
- 対象：乳がん 40 歳以上の昨年度未受診者 子宮がん：20 歳以上
- 料金：乳がん 600 円 子宮がん▶頸部のみ 700 円▶体部同時 1.200 円

医療機関名	子	乳	電話番号
日野病院	○	－	72-0351
西伯病院	○	○	66-2211
母と子の長田産婦人科 クリニック	○	○	29-3131
博愛病院	○	○	48-0880
米子医療センター	○	○	33-7111
山陰労災病院 ※両方セットのみ	○	○	33-8181
中国労働衛生協会米子検診所	○	○	37-1819
鈴木クリニック	－	○	60-9011

医療機関名	子	乳	電話番号
鎌沢マタニティクリニック	○	－	27-1355
井田レディースクリニック	○	－	32-3300
彦名レディスライフクリニック	○	－	29-0159
ミオ・ファティリティ・クリニック	○	－	35-5211
脇田産婦人科医院	○	－	33-1031
中曽産婦人科医院	○	－	22-5360
岩本医院	○	－	27-5581
佐々木医院	○	－	58-2055

※医療機関により検診期間が異なるため、受診券と同封している案内をご覧ください。

日野病院 病院長 孝田 雅彦



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。

夏バテは暑さによって起る体調不良の総称

毎年のように、「経験したことのない暑さです」と報道するマスコミに、やっぱり今年の夏も暑い暑い、そろそろとうなずいてしまいます。

確かに長期的に見ると、1900年ごろから2024年まで着実に日本の平均気温は上昇しています。しかし、1900年と2023年の8月の平均気温の差は2・5度程度です。これは地球全体の気象から考えると大変な温暖化なのでしょうが、日々生活していく上では昨日は32度だったけど今日は34・5度で暑かった程度の話のようにも

思います。やっぱり、昔も暑い日はあったのです。昔は熱中症や夏バテが多かったのかどうかはわかりませんが、現在では多くの人が熱中症で入院したり、亡くなったたり、夏バテで苦しんだりしています。

実は夏バテは正式な医学用語としての病名ではありません。暑さによって起る体調不良の総称なので、いろいろな病態が混ざっています。脱水症、熱中症、不眠症、自律神経失調症、などです。

発生条件としては、高温下での体温調節不全、水分摂取不足や電解質不足による脱水症状、食欲不振による栄養不足、暑さによる睡眠障害、エアコンの効き過ぎによる自律神経障害などがあります。症状として多いのは疲労感、食欲不振、不眠、頭痛、めまいで、悪化すると熱中症、脱水症となります。意識障害、死亡に至ります。夏バテと呼ぶ場合は主に中等症までを指します。

皆さんも夏になれば多少なかなれ説明したような症状は経験しているのでは

ないでしょうか。私の外来でも夏になると食欲不振、不眠で体重が減っている人が多くおられます。

夏バテ防止には暑さを我慢しないこと

治療法にはこまめな水分補給、汗を多くかくときは電解質の補給も必要です。で、スポーツドリンクを加えるのもおすすめです。ただし、スポーツドリンクの飲み過ぎは高血糖、塩分過剰になるので注意が必要です。

食事は食欲がないからといってそうめんばかり食べるのではなく、ビタミンやたんぱく質をバランスよく取ってください。睡眠はしっかりとることが大切です。暑い場合はエアコンを軽めにつけて、昼寝をするのもいいでしょう。

室内はエアコンや扇風機をうまく利用して、温度や湿度を調整します。効き過ぎは自律神経を狂わせます。この地区は涼しいからエアコンは使わないという人がいますが、日ごろは涼しくても、たまに暑くなっ

たときに我慢していると体が慣れていないので余計に熱中症や夏バテになります。

夏の猛暑が収まったあとに起こる夏バテは残暑バテとも呼ばれ、油断はできません。長期間の暑さに体力が消耗し、涼しくなった環境に体が順応せず、自律神経の乱れや生活リズムの乱れが体の変調を来すことになります。十分な休息、睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動によって体調を整えてください。そして絶対調で食欲の秋、運動の秋を迎えてください。

