

各科にクローズアップ!



外科

市民病院看護師採用試験

大腸がんの話ーその1ー

今回は大腸がんの話です。

日本人の大腸がんは男女とも増加傾向にあり、死亡率では女性でトップ、男性で3位です。匝瑳市の75歳未満の部位別がん死亡率をみると、男女とも大腸がんは千葉県平均を上回っています。

大腸がんは早期であれば、ほぼ完治できるがんです。ただ、早期の時期は一般的に自覚症状がありません。したがって、無症状の時期に発見することが重要となります。がんやポリープなどの大腸疾患があると、大腸内に出血することがあります。便潜血検査はその血液を検出する検査です。この検査が陽性になった場合、原因を明らかにする



ための精密検査(大腸内視鏡検査)を受ける必要があります。

市では、毎年40歳以上の男女を対象として、集団検診で便潜血検査を行っています。この中から平成20年から23年にかけて22人の大腸がんが見つかっており、がん検診の中でも最も多くのがんを発見しています。しかし、市民のアンケート(40歳~69歳)では、まだ40%の人しか便潜血検査を行っていません。この検査は食事制限なく簡単に受けられます。本年策定された匝瑳市がん対策推進計画でも50%以上の人が受けることを目標としています。大腸がんで亡くならないためにも、積極的に検診を受けましょう。

精密検査の大腸内視鏡検査は、あらかじめ下剤を使って大腸内を空にしてから、先端に小型カメラがついた人さし指くらいの太さのチューブを肛門から挿入し、モニターに写し出された画像によって全大腸を内側から観察します。良性ポリープやがんを直接観察することができ、がんの疑

病気と治療あれこれ

熱中症

◆熱中症とは

私たちの身体には、気温の変化に対応して体温を調節する働きが備わっています。気温が上がったときには皮膚から熱を逃がします。また、汗を多くかいて、それが蒸発することでも熱が多く奪われます(通常はこの働きのために体温が一定に保たれています)。しかし、身体の状態、環境によっては、熱の放たがうまく行われず、体に熱がこもって「熱中症」を起こすことがあります。

◆熱中症の症状

- 【Ⅰ度】めまい、筋肉痛、筋肉のこわばり
- 【Ⅱ度】頭痛、吐き気、体のだるさなど
- 【Ⅲ度】意識障害、手足の運動障害など

◆対処法

【Ⅰ度・Ⅱ度(症状が軽いとき)】①涼しい場所に移動 ②体を冷やす ③水分と塩分を補給 ④改善しない場合は病院を受診

【Ⅱ(症状が重いとき)・Ⅲ度】①直ちに救急車を呼ぶ ②涼しい場所に移動 ③体を冷やす ※体を効率的に冷やすためには太い血管が通っている首、脇の下、太ももの付け根に氷や保冷剤を当てます。

◆熱中症にならないように気をつけること

屋内でも熱中症にかかることがあります。特に高齢者は暑いのを我慢せず上手にエアコンを使いましょう。こまめな水分補給も忘れずに。

スポーツ時は大量の汗をかきますのでスポーツ飲料などをこまめに取りましょう。

いがある場合、顕微鏡による診断のために、病変から直接細胞を採取します。

市民病院外科では、経験豊富で熟練した医師が月曜日から金曜日まで(火曜日以外)、大腸内視鏡検査に従事しています。より多くの皆さんが早期発見のため、検査を受けられることを願っています。

(市民病院 副院長 布村正夫)



市民病院では、平成26年度春季資格取得見込者を対象に次の通り看護師採用試験を実施します。

試験の対象職種：看護師  
職務の内容：市民病院における看護業務  
採用予定人数：数名  
試験の方法：作文・個別面接  
試験の期日／申込期限：①9月6日(金)／8月23日(金)  
②11月1日(金)／10月18日(金)

申し込み方法：病院備え付け(金)

の履歴書(市販のものでも可。ただし家族構成を記入のこと)を市民病院事務局庶務班へ提出

採用予定日：平成26年4月1日以降 ※なお、既に資格をお持ちの看護師、准看護師については随時募集していますので、左記までお問い合わせください。

申請匝瑳市民病院事務局庶務班 ☎72・1525(〒28912144匝瑳市八日市場イ1304番地)

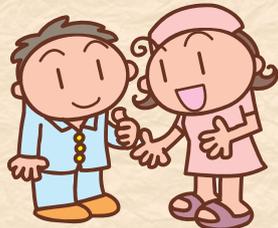
※このページに関する問い合わせは市民病院 ☎72-1525へ

応援  
します

健康づくり

一生に1回、肝炎ウイルス検診

ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染して肝臓の細胞が壊れていく病気です。この病気になると徐々に肝臓の機能が失われていき、ついには肝硬変や肝がんに至ることもあります。



B型およびC型肝炎ウイルスの患者・感染者は、合わせて300万人を超えていると推定され、国内最大級の感染症とも言われています。

肝炎になっても、肝臓はなかなかSOSを出しません。「体がだるい」と気づくころには、かなり重症になってしまっています。肝炎ウイルスに感染していても、適切な健康管理や治療で、肝炎から肝硬変や肝がんに悪化するのを予防することが可能です。

肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、血液検査で分かります。市の検診では、無料で検査を受けることが可能ですので、一生に1回は必ず検査を受けましょう。

問 健康管理課 ☎73-1200

給食室からこんにちは



冷やし中華のタレ

今回は、暑い夏にさっぱりと食べられる冷やし中華のタレを紹介いたします。味の調節ができるので、減塩にもつながります。

**材料** 4人分……長ネギ20g ショウガ少々 調味料A {ざらめ糖(なければ上白糖)大さじ3 鶏ガラスープの素小さじ1 みりん小さじ1 しょうゆ大さじ2と1/2 ごま油小さじ1} 水250ml 酢大さじ3 氷50g

- 作り方**
- ①ネギはみじん切り、ショウガはすりおろしておく。
  - ②鍋に①と調味料A、水を入れ、弱火～中火の火加減で火にかける。
  - ③静かに沸騰させ、ショウガとネギに火が通ったら酢を入れて火を止める。
  - ④鍋が入る大きさのボウルに水をはり、鍋ごと入れてあら熱をとる。
  - ⑤あら熱が取れたらボウルからはずし、氷を入れる。
- ※お好みでからしを入れてもおいしく食べられます。  
○栄養価(1人分) エネルギー 52kcal たんぱく質1.0g 脂質0.8g カルシウム5mg 食塩相当量1.8g

問 八日市場学校給食センター ☎73-5001

健康運動教室

※全教室、申し込みは不要です。

フィットネス教室  
(八日市場公民館)

日 29日(木) 受付 13:30～14:00  
持物 汗ふきタオル、バスタオル、飲料水  
対象 市内在住でしっかり運動したい人、メタボを予防したい人

レッツヘルスアップ教室  
(八日市場公民館)

日 8日(木) 受付 13:30～13:45  
持物 汗ふきタオル、飲料水  
対象 市内在住で健康づくりをしたい人(おおむね65歳以上)

レッツヘルスアップ教室  
(のさかアリーナ)

日 22日(木) 受付 13:30～13:45  
持物 室内用運動靴、汗ふきタオル、飲料水  
対象 市内在住で健康づくりをしたい人(おおむね65歳以上)

問 健康管理課 ☎73-1200

休日当番医

(診療時間：8時30分～17時00分)

期 日	内 科 医	外 科 医
4日(日)	鈴木医院(椿) ☎72-0012	伊藤医院(八日市場木) ☎72-0261
11日(日)	城之内医院(東小笹) ☎72-4511	東陽病院(横芝光町宮川) ☎84-1335
18日(日)	檜垣内科循環器科医院 (八日市場イ) ☎73-2552	匠瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525
25日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131

※都合により当番医が変更になる場合があります。医療機関へ行く前に必ず消防組合 ☎72-0119 に確認してください。 問 健康管理課 ☎73-1200