

各科にクローズアップ!

このコーナーでは、今年度は「禁煙」をテーマにお送りしています。第2回は、たばこによる体への影響について説明します。

それでもたばこを

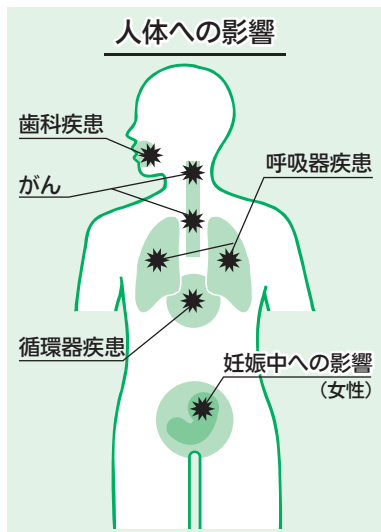
すいますか? (2)

市民病院院長(病院事業管理者) 菊地 紀夫

たばこによってどんな病気が起こるのか、代表的な病気を説明します。



がんと聞いてすぐ思い付くのが肺がんですが、その発生原因の30%近くは、たばこではありません。たばこに最も関連するがんは、歌手のつんくさんが「生きるために手術をして声を失う道を選んだ」と告白した喉頭がんで、発生



慢性気管支炎と肺気腫の2つを慢性閉塞性肺疾患(COPD)と呼びます。ヒトは呼吸するとき、

数億個の直径0・1mmの肺胞で酸素を取り入れ、二酸化炭素を排出していますが、たばこの煙で肺胞壁の炎症や破壊が生じて、このガス交

換可能な面積が減少します。このため、酸素を吸わないと苦しくて動けないという状況になります。



煙に含まれる活性酸素が血管の内皮細胞を傷つけるので、動脈硬化が起こり、狭心症、心筋梗塞、脳血栓、パーキンソン病などのリスクが増します。



ニコチンが歯周病の原因と

市民病院では、今年度4回にわたり「糖尿病教室」を開催します。糖尿病に関するさまざまな疑問に、当院医療スタッフが分かりやすくお話しします。糖尿病治療中の人はもちろん、糖尿病を予防して健康的に生活したい人は、ぜひ参加してください。

糖尿病について知ろう!

《第1回「糖尿病ってどんな病気なの?」》
日時: 6月26日(金) 13時30分~14時 場所: 市民病院玄関ホール
講師: 市民病院・山賀政弥医師(千葉大学病

無料公開セミナー「糖尿病教室」開催

なります。歯のキャンペーンで、80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという「8020運動」はご存知ですか。たばこを吸わない人で自分の歯が20本以上ある人は、40歳代92・6%、50歳代88・1%、70歳以上32・3%でした。一方、吸っている人では、40歳代90・7%、50歳代71・5%、70歳以上22・2%に減少します。

歯周病で「冷たいものがしみる」症状がありますが、た



ばこを吸っているとこの現象が起きません。手遅れ状態になってやっとなり付くのです。周産期死亡の10%、低出生体重児の35%、早産の15%が母親の喫煙習慣を原因としています。また、出生後の乳幼児突然死症候群(SIDS)、中耳炎、行動障害、口蓋裂や口唇裂などの先天異常の危険性が高まることが報告されています。



肺年齢測定を受ける参加者

お手軽健康チェック

「看護の日」記念行事を実施

5月12日の「看護の日」を記念して、無料で血圧・体脂肪・血管年齢測定などが受けられる健康チェックサービスが5月13、14の両日、市民病院内で行われました。

病院玄関ホールの特設コーナーには、外来患者や付き添いの人らが次々と訪れ、健康チェックを実施。13日に外来で訪れた八日市場への鈴木克己さんは「行事のことは知らないで来たが非常に良いこと。ぜひ続けて行って欲しい」と診断結果も良好な様子で話していました。

※このページに関する問い合わせは市民病院☎72-1525へ

楽しく作っておいしく食べよう！
料理教室 参加者募集

子どもと一緒にレッツチャレンジ！

わんぱくクッキング

日程…【A】7月28日(火)、8月19日(水)、9月5日(土)【B】11月20日(金)、12月15日(火)、平成28年1月27日(水) ※申し込みはA、Bいずれかです。
場所…生涯学習センター 時間…9時20分～13時
対象…2歳以上児と保護者 参加費…1回200円

食事と健康を学び^{はなまる}◎を目指そう

はなまるダイニング

日程…【A】6月25日(木)、7月8日(水)、8月28日(金)【B】10月6日(火)、12月4日(金)、平成28年1月8日(金) ※A、B両方の申し込みができます。
場所…【A】生涯学習センター【B】八日市場公民館
時間…9時30分～13時 対象…生活習慣病予防に興味のある人 参加費…1回200円

申問 健康管理課 ☎73-1200

費用の3割負担で受診可能です

人間ドック助成

本市の国民健康保険加入者または後期高齢者医療保険加入者で、次の要件に該当する人は検査費用の3割負担で人間ドックを受けられます。

なお、今年度中に特定健診・後期高齢者健診を受ける人は、この助成を受けることはできません。

◆受検要件

- ①受検時の年齢が30歳以上である
- ②保険税(料)を完納している
- ③前回の受検からおおむね1年以上経過している
- ④市が検査結果を受領し、特定

健診や特定保健指導などに利用することに同意する

⑤国民健康保険加入者の場合は加入期間が1年以上である

◆自己負担額

男性50歳以上…1万5620円
男性50歳未満・女性…1万4710円

◆検査医療機関

匠瑛市民病院 ☎72-1525

助成申請前に、市民病院へ

受診日の予約をしてください。

申問 市民課 国保年金班

☎73-0086

健康運動教室(はつらつ教室) ※申し込み不要

場所/日 ①11日(木) / 八日市場公民館 ②23日(火) / のさかアリーナ 受付 13時～13時30分
対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人
持物 タオル、飲料水、室内用運動靴(②のみ)

問 高齢者支援課 ☎73-0033

成人健康相談

今月はありません
※次は7月9日(木)の予定です。

問 健康管理課 ☎73-1200

国保特定健診
後期高齢者健診

健診が始まりました。個別または集団のいずれかの健診方法で受診しましょう。

問 健康管理課 ☎73-1200

各種がん検診日程

登録者には事前に受診票をお送りします。登録の申し込みは電話でもできます。

《大腸がん》

6月1日(月)、2日(火)

《胃がん・前立腺がん・肝炎ウイルス・胸部》

7月1日(水)、2日(木)、5日(日)、6日(月)、7日(火)

問 健康管理課 ☎73-1200

給食センターからこんにちは No.25

ささみのレモンソース



材料(4人分)

ささみ4本 片栗粉大さじ2 小麦粉大さじ2 揚げ油適量 ショウガ少々 レモン果汁小さじ1 A調味料(酒小さじ1 しょうゆ小さじ1/2) B調味料(みりん小さじ1 しょうゆ小さじ1と1/2 砂糖大さじ1)

今月は『ささみのレモンソース』を紹介します。だんだん暑くなり、食欲が落ちやすくなるこの季節に、さっぱりとしたレモンソースが食欲をそそります。ささみに限らず、魚や豆腐などにも応用できます。

作り方

- ①ささみはすじをとり、ショウガはすりおろす。
- ②Aの調味料とおろしショウガがを合わせ、ささみに下味をつける(10分程度)。
- ③Bの調味料を加熱して少し煮詰め、香り付けに、最後にレモン果汁を加える。
- ④片栗粉、小麦粉を混ぜたものを②にまぶして、中～高温に熱した油で揚

ヘルシーな学校給食を
ご家庭で再現してみませんか

ける。
⑤③のタレをからめて出来上がり。

栄養価(1人分)

エネルギー 135kcal たんぱく質 12.3g
脂質 5.3g カルシウム 3.4mg 食塩相当量 0.5g

給食献立(4月21日(火) 小学校)



ささみレモンソース
中華めん
みそラーメン
スーパースライス
ヨーランパン
生牛乳

問 学校給食センター ☎70-2210