

各科にクローズアップ！ 臨床検査科

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4回は、喫煙に起因する代表的な病気と、早期発見のための検査を説明します。

それでもたばこを

すいますか？(4)

〜煙の影響〜

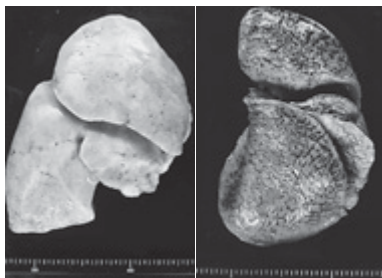
医療技術部長(臨床検査技師) 江波戸 久之

肺は、呼吸により空気中の酸素を体内に取り入れ、血液中の二酸化炭素を体外に排出する大切な役割を担っています。

空気中には、埃や花粉などの有害な物質も含まれていますが、通常は、たんやせきなどで体外に排出しています。喫煙を続けるとそれ自体で肺に障害を起こすだけでなく、

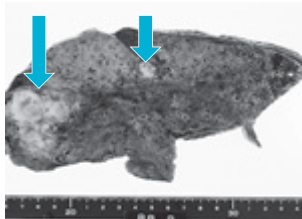
煙の中の有害物質処理が追いつ

①非喫煙者と喫煙者の肺の比較



喫煙者の肺(右)は全体に黒く汚れている

②がんに侵された肺



喫煙で黒ずんだ肺。矢印先端の白い部分ががん組織

肺がん(=写真②)は、その性質によって何種類ものものに分類されています。喫煙



肺がん

次に、喫煙に起因する代表的な病気と早期発見のための検査について説明します。

つかず肺にたまり、だんだん肺が黒くなっていきます(=写真①)。これにより、呼吸機能の低下やさまざまな病気(6月号に掲載)を引き起こすリスクが高くなります。

COPDの早期発見に必須の検査は呼吸機能検査です。肺年齢検査もこの検査に含まれます。検査方法は、1秒間に吐ける息の量(1秒量)を測定し、標準値と比べて肺年齢を算出します。肺年齢が実年齢を上回ったら要注意！この検査は、2、3分で行える簡単な検査です。



慢性閉塞性肺疾患

慢性閉塞性肺疾患(=写真③)

たばこを早くやめればやめるほど、肺がんにかかるリスクは下がります。

肺がんの早期発見のための検査法は、「喀痰細胞診検査」や「胸部X線写真」などです。いずれも長所・短所があるので、両方とも受けることをお勧めします。

小さな天恵がお手伝い

キッズナースふれあい看護体験

病院での仕事に興味を持ってもらおうと、子どもを対象にした看護体験が7月12日、市民病院で行われました。

参加した子どもたち35人は、キッズサイズのナース服に着替え、車いすやリハビリ機器を体験。患者さんに自分たちで作った折り鶴をプレゼントすると、食事配膳をお手伝い。緊張しながら「早く元気になるってね」と笑顔を振りまきました。



ドキドキしながらの配膳作業

より迅速・正確な診断に



OCTを使った診断風景

眼科

7月から

OCT 光干渉断層計を導入

市民病院眼科では、最新の「OCT(光干渉断層計)」を7月から導入しました。

OCT検査とは、眼内のCT・MRIとも言える検査です。今までの眼底検査では、網膜の「表面」までしかわかりませんでした。

OCTを使うことで網膜の断層を撮影することができ、わずかな変化さえ検出できるようになりました。その結果、網膜表面を見つけた医師の経験によっていた導入前と比べて、緑内障や網膜の病気の診断、治療方針が速やかに判断できるようになりました。

この検査は放射線を使用しないため安全で、短時間で終了、痛みもありません。

眼科診療日程

診療日：月・水・金曜日
受付時間：8時30分～11時

※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
No.27

1日に“+10分” 体を動かそう

運動は健康を維持するためにとても大切です。毎日の習慣的な身体活動は生活習慣病を予防し、健康維持や健康寿命を延ばすことにつながります。

身体活動には、家事や仕事など生活の中での活動と、体力の維持・向上を目的としたスポーツなどの運動があります。運動を行っている人は、楽しく無理のない運動を継続しましょう。

現在、運動の習慣がない人は、1日の生活の中でプラス10分体を動かしましょう。目安として10分多く歩くと、約1,000歩増えることになります。生活習慣病予防のため、下記の目標歩数を目指し、取り組みましょう。

日常生活における目標歩数

- ◆20歳～64歳 男性9,000歩、女性8,500歩
- ◆65歳以上 男性7,000歩、女性6,000歩

出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

問健康管理課 ☎73-1200

国保特定健診
後期高齢者健診

今月は個別健診で受診できません。健康チェックのため、年に一度必ず受診しましょう。

健康運動教室（はつらつ教室） ※申し込み不要

場所/日 ①6日(木) / 八日市場公民館 ②25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 フェイスタオル・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。

※次回は9月24日(木)の予定です。

問健康管理課 ☎73-1200

◆実施歯科医療機関一覧

井橋歯科医院	☎79-6480
いむら歯科クリニック	☎79-1555
宇井歯科医院	☎72-0701
エイトピア歯科	☎73-7447
格心堂歯科医院	☎73-5582
小高歯科医院	☎73-5580
小西歯科医院	☎74-0014
渋谷歯科クリニック	☎74-1000
城之内歯科医院	☎73-5505
鈴木歯科医院	☎72-0301
寺本歯科医院	☎72-0636
のさか歯科医院	☎67-1004
平野歯科医院	☎73-0200
八日市場かど歯科医院	☎79-2418

問健康管理課 ☎73-1200

※現在治療中の人は対象外。

健康方法：期間内に、上表の医療機関一覧から受診先を選んで予約し、受診してください（問診票に記入の上、当日持参してください）。

成人歯科健診を実施します。なお、対象者には7月に問診票を送付しました。

対象者：40、50、60、70歳（平成27年度末）の人

※現在治療中の人は対象外。

期間：8月3日(月)～12月25日(金) ※休診日を除く。

内容：むし歯・歯周病を診査し、結果説明と指導をします。

費用：無料

健康方法：期間内に、上表の医療機関一覧から受診先を選んで予約し、受診してください（問診票に記入の上、当日持参してください）。

成人歯科健診 要チェック！お口の健康

女性特有のがん検診

◆子宮がん個別検診

医療機関での個別検診は9月30日(水)までです。受診していない人は早めに受診しましょう。

◆乳がん集団検診

検診は10月から11月中まで行います。対象者には、検診の3週間前までに受診票を送付します。※登録の申し込みは下記までお問い合わせください(乳がん検診は8月10日まで)。

問健康管理課 ☎73-1200

問健康管理課 ☎73-1200

※5日(土)を除く。

から8日(火)までです。

検診の日程は9月3日(木)・9月10日(木)・9月17日(木)・9月24日(木)・10月1日(木)・10月8日(木)・10月15日(木)・10月22日(木)・10月29日(木)・11月5日(木)・11月12日(木)・11月19日(木)・11月26日(木)・12月3日(木)・12月10日(木)・12月17日(木)・12月24日(木)。

肝がん・前立腺がん・胸部がん・胃がん・炎症性腸疾患・前立腺がん・胸部がん・胃がん・炎症性腸疾患

給食センターからこんにちは No.27

チキン南蛮



材料(4人分)

鶏むね肉(皮つき) 60g 4枚 片栗粉20g ごま油小さじ1/2 タマネギ40g 揚げ油適量
A(酒大さじ1 こしょう少々)
B(リンゴ3g 上白糖大さじ1 酢小さじ1 しょうゆ小さじ2 みりん小さじ1 水大さじ1と1/2)

今月は、子どもに人気の『チキン南蛮』を紹介します。甘酸っぱいタレが食欲をそそり、こしょうや酢の酸味によって、塩分控えめでもおいしく食べられます。

作り方

- ①Aの調味料をあわせて、鶏肉を漬ける。
- ②①に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ③タマネギをみじん切りにし、リンゴをすりおろす。
- ④鍋にごま油を熱しタマネギを炒め、火が通ったらBを加え、少し煮つめる。
- ⑤揚げた鶏肉に④のタレをからめ、仕上げる。

ヘルシーな学校給食を ご家庭で再現してみませんか

栄養価(1人分)

エネルギー 208kcal たんぱく質12.0g
脂質13.5g カルシウム5mg 食塩相当量0.5g

給食献立(6月12日(金)中学校)



チキン南蛮・麦ごはん・卵と椎茸のスープ・炒めピーマン・牛乳・こまプリン

問学校給食センター ☎70-2210