

熱中症を予防しましょう

昨年度、市では6~9月の間に58の方が熱中症(疑い含む)で救急搬送され、そのうち65歳以上の高齢者が38人と全体の半数以上を占めました。年々、暑さが厳しくなっています。暑さの厳しい7~9月はもちろん、体が暑さに慣れていない6月も熱中症には注意が必要です。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

こんなときは注意しましょう

- ◎ 気温が高い(28℃以上)
- ◎ 湿度が高い(70%以上)
- ◎ 日差しが強い(直射日光にあたる)
- ◎ 風がない(弱い)
- ◎ 暑さ慣れてしていない
- ◎ 暑い夜(熱帯夜)やその翌日

こんな人は特に注意

- ◎ 乳幼児・高齢者
- ◎ 太り気味の人
- ◎ 体調の悪い人
- ◎ 持病のある人(心臓や腎臓その他持病がある人は夏の過ごし方について、かかりつけの医師に相談し、上手にコントロールしましょう)

熱中症予防のポイント

- ◎ こまめに水分や休憩をとる
- ◎ 部屋の温度、湿度をこまめにチェック(日陰の利用、エアコンの活用、公共施設へ涼みにいくなど)
- ◎ 涼しい服装で体温上昇を防ぐ(帽子や日傘の活用)
- ◎ 日ごろから栄養バランスのよい食事と体力づくり

熱中症の対応

- ◎ めまいや立ちくらみ、大量の汗をかいている場合は、涼しい場所に移動し、体を冷やして熱を放散させます。あわせて水分・塩分を摂取しましょう。
- ◎ 頭痛や吐き気、意識がない、けいれんが起きるなどの症状がある場合は、涼しい場所に移動させて体を冷やしながら、救急車を呼び、病院へ運びましょう。

健(検)診には健康手帳を持参しましょう!

市では、男性40歳以上、女性20歳以上の方に健康手帳を無料で交付しています。

健康手帳は、健(検)診の結果や、医療・血圧・体重等を記録することで、経年の健康状態の変化を把握し、ご自身の健康管理に役立てるものです。健康手帳を活用し、ご自身で年1回の受診を確認することが大切です。また、年度内で同一種類の健(検)診を2回以上受けてしまうと、2回目以降の健(検)診費用は全額負担となりますので、健(検)診には健康手帳を持参し、受診の記録をしましょう。

交付場所 健康づくり支援課(保健センター)・市民課・高齢者支援課・各行政サービスセンター・各高齢者なんでも相談室

健康手帳の内容 ○健康診査、がん検診等の記録
○健康教育、相談等の記録 ○血圧、体重測定等の記録
○医療、予防接種の記録 ○健康づくりのポイント など

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



乳がん集団検診超音波検査(前期)の追加申し込みを受け付けます

前回の乳がん検診から6カ月以上あけてください。

対象の方の乳がん超音波検査は、集団検診のみの実施です。

対象 30~39歳の女性(昭和52年4月1日~昭和62年3月31日生まれ)

検査方法 問診と超音波検査※託児あり **実施日程** 6月10日(金)・11日(土)・13日(月)・17日(金)・20日(月)・21日(火)・25日(土)・27日(月)・28日(火)・29日(水)、7月4日(月)いずれも午前・午後 **場所** 保健センター※駐車スペースが少ないため、当日は公共交通機関をご利用ください **費用** 800円

申・問 希望する検診日の前日までに、電話または保健センター窓口 ☎7185-1126※予約状況によっては希望に添えない場合もあります。

乳がん集団検診マンモグラフィー検査(前期)は定員に達したため、追加申込受付および当日受診は実施しません。集団検診(後期)または個別検診をお受けください。

乳がん集団検診(後期)申込受付中!

27年度に乳がん集団検診を受診した方、28年度に申し込みをした方には5月31日に受診券を発送しました。新たに28年度後期の申し込みができる方は次のとおりです。

- ◎ お手元に乳がん集団検診の受診券が届いていない方
- ◎ 今年度乳がん個別検診を受ける予定のない方

申 11月14日(月)必着。保健センター窓口、ハガキ、封書、ちば電子申請サービス(QRコード)に、住所、氏名、生年月日、電話番号、検診希望日(第3希望まで)を明記(電話・ファクス不可)。1人1通(連名不可)。
※詳しくは保健センターのご案内、市ホームページをご覧ください。

問 〒270-1132 湖北台1の12の16 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

集団検診をキャンセルされる方はご連絡ください。



▲QRコード

口腔がん検診を受けてみませんか?

口腔がんは早期発見・早期治療がとても重要ですが、痛みなどの自覚症状があまりありません。お口の中に赤や白の斑点・しこりなど気になる症状がある方や、自覚症状がない方も、ぜひこの機会に口腔がん検診を受けてみませんか? 日本大学松戸歯学部口腔外科専門医による検診です。

日時 7月31日(日)午前9時~午後1時 **場所** 保健センター

対象・定員 市内在住の方、先着300人(要申込) **費用** 500円

申 ハガキまたは封書に「口腔がん検診希望」、住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号を明記し、6月15日(水)必着で〒270-1132 湖北台1の12の16(一社)我孫子市歯科医師会まで送付。同じ受付時間を希望の方は連名可。
※申込者には後日案内文を送付します。定員に達し、受診いただけない方にも書面で通知します。

問 いたう歯科クリニック ☎7181-8881

楽認知症の方の家族の「さぶさあびこ」
ひとりでも悩まず、参加してみませんか。

日時 6月8日(水)午後1時30分~3時30分

場所 けやきプラザ7階研修室

内容 介護方法や日ごろの悩みなどの情報交換

対象 認知症の方を介護している家族・介護経験者

費用 無料(予約不要)

問 高齢者支援課 ☎7185-1126

楽認知症の方の家族の「さぶさあびこ」
ひとりでも悩まず、参加してみませんか。

日時 6月28日(火)午前10時11分~30分(受付9時30分)

場所 我孫子南近隣センターホール(けやきプラザ9階)

内容 介護方法や日ごろの悩みなどの情報交換

対象 認知症の方を介護している家族・介護経験者

費用 無料(予約不要)

問 高齢者支援課 ☎7185-1126

楽認知症の方の家族の「さぶさあびこ」
ひとりでも悩まず、参加してみませんか。

日時 6月1日(水)~7月27日(水)午前9時~11時、午後1時~3時(木・金・土・日曜日、祝日を除く)

受付期間 6月1日(水)~7月27日(水)午前9時~11時、午後1時~3時(木・金・土・日曜日、祝日を除く)

受付場所 松戸健康福祉センター会議室

対象 我孫子・松戸・流山市在住の特定医療費(指定難病)受給者

問 千葉県松戸健康福祉センター地域保健課 ☎0477-361121

健康メモ 378 口の中にもできる「がん」

舌、歯肉、上あご、頬の粘膜など口の中にできるがんを総称して口腔がんと言います。口腔がんはがん全体の2%程ですが、直接生命に関わる重大な疾患です。日本では70歳代が一番多く、次いで60歳代、50歳代となり、やや男性に多くみられます。口腔がんの要因として、喫煙、飲酒、慢性刺激(鋭利な物が常に粘膜を刺激する。例えば不適ななかぶせ物やつめ物、入れ歯、虫歯などで歯が欠けてとがっている場合など)、口腔内の清掃不良、ウイルス、栄養不良が上げられます。初期の口腔がんは強い痛みを伴わないものが多く、口内炎と区別がつかないものがあります。慢性刺激の原因を除去し、1~2週間口内炎の薬を使用しても、治らない場合は注意が必要です。また、粘膜のただれや赤い斑点、こすってもなかなか取れない白い斑点も注意が必要です。その他の症状としてしこりや腫れ、舌が動かしづらい、噛みづらい、飲み込みづらい、しびれなどの症状が現れることもあります。高齢化に伴い、今後さらに口腔がん患者が増えると思われるかもしれません。お口の中を鏡でチェックしてみてください。少しでも気になる症状があれば、歯科医院での受診をお勧めします。

問 我孫子市歯科医師会 ☎7157-3115