

平成30年度 各種健(検)診日程のお知らせ



申込受付等の詳細は、順次告知端末機等でお知らせします。

健(検)診種別	健(検)診日程	対象者 (年度年齢)	検査内容	会場	申込先
厚生連巡回ドック	平成30年 5月23日～25日	30歳以上の 農協組合員	身体測定・血液検査等	保健センター	JA
脳ドック	平成30年 6月14日～16日	20歳～74歳	脳MRI検査		
特定健診・30代健診	平成30年 7月10日・11日	30歳以上の 国保加入者	身体測定・血液検査等		
後期高齢者健診		後期高齢者	同上		
胃がん検診		30歳以上	胃バリウム検査		
肺がん検診			胸部レントゲン		
大腸がん検診			便潜血検査		
前立腺がん検診			血液検査		
エキノコックス症検診		小学校3年生以上	血液検査		
骨粗しょう症検診	平成30年7月の 毎週木曜日	20歳以上	踵骨超音波測定		
ピロリ菌検診		30歳～74歳	血液検査		
特定健診・30代健診	平成30年10月の 毎週木曜日	30歳以上の 国保加入者	身体測定・血液検査等	保健センター	
子宮がん検診	平成30年11月12日	20歳以上	細胞診・エコー		
乳がん検診		30歳以上	マンモグラフィ		
大腸がん単独検診	平成30年 11月19日・20日	30歳以上	便潜血検査	診療所	町立歯科
歯周病検診	年度内に個別で予約 の上受診	30・35・40・45・50 ・55・60・65・70歳 および妊婦	歯周病チェック	町立歯科 診療所	町立歯科 診療所

★各種健(検)診はいきいきブルピーポイント事業の対象事業です。

お問い合わせ先：保健センター 電話・告知端末機：5-1790

診療所だより

診療所長：田川 豊秋



便通異常

本当に雪の多い冬でしたね。今日(3/2)も暴風雪警報が出ています。皆さんがこの雑文を目にされる時には落ち着いていることを祈っています。

今回は便通異常についてのお話です。ヒトは毎日約100gの便を産生します。その主成分は水で、約80%を占めています。残りの約20g分が食物残渣や腸内細菌の死骸、腸粘膜の垢などでできています。下痢とはこの水分量が増えたことによって起こり、80%を超えると軟便に、90%を超えると水様便になります。その主原因は感染症などにより腸管の蠕動運動が亢進し、水分吸収が十分に行われずそのまま排出されると考えられます。ですから下痢を止めるには腸の動きを抑えるのが手っ取り早いのですが、そうするとウイルスや細菌などの感染源が体内に留まってしまい治療が遅くなります。脱水などの全身状態を勘案しながら善玉菌の投与などで治療を進めていくことになります。

便秘でお困りの方もたくさんおられます。「便が3日出てない」「便が固い」といった訴えをお持ちかも知れませんが、便秘は下痢と違って排便頻度や便の固さでは定義されません。

「不快感を伴う」かどうかが問題となります。極端な話「1週間に1回の快便」は便秘症ではなく、「毎日数回排便するがその度に下っ腹が苦しい」のは便秘症です。便秘の原因は大きく二つに分かれます。まずは腸管そのものに腫瘍や癒着などがあって便の通りが妨げられるもの。これは手術などによって原因疾患を取り除く必要性があるかも知れませんが、もう一つは腸管の動きが悪いために起こる場合。腸管は意思の及ばない自律神経の働きによってコントロールされています。ストレスや加齢などによってこの働きが不十分になり蠕動運動が弱まると考えられますが、糖尿病や脳血管障害、他の薬剤の作用なども深く関係します。安易に緩下剤に頼らず、運動や十分な水分・食物繊維の摂取、生活習慣の見直し等が必要です。

ここ数年注目されるようになったIBS(過敏性腸症候群)については・・・字数オーバーとなりました。また機会を見てお話ししたいと思います。