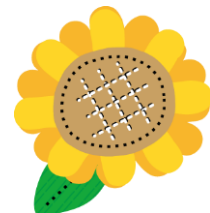


オレンジ通信

かとう内科並木通り診療所
岡山市南区並木町2丁目27-5
TEL (086) 264-8855
平成30年7月24日発行 第41号



健康管理室は、広く地域の皆様が健康な生活を送れるように開設された“かとう内科並木通り診療所”の窓口です。家庭医として病気の治療・予防についてはもちろん、地域の勉強会への出張など幅広く活動いたします。お気軽に声をかけてください。



健康管理室
保健師
管理栄養士

藤井 清子
則武 明希



健診実施中!

H30.6.1~12.31

当院26日(水)まで



1年に1度
健診を受けましょう。



岡山市特定健診

◆対象となる方

岡山市国民健康保険に加入している40歳から75歳未満の方。対象の方は岡山市から受診券が送られてきます。

◆自己負担額 (受診料金)

受診券に金額を記載してあります。

◆検査項目

問診、身体計測(身長、体重、腹囲およびBMI) 血圧測定、血液検査、尿検査、診察

※満75歳以上の方(後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方)は後期高齢者健診として受けることができます。

☆前年度の検査結果等から医師が必要と判断した場合には、詳細な検査(貧血検査、心電図検査、眼底検査)を追加することがあります。なお、追加の自己負担額は発生しません。

◀H30年度主な変更点▶

- ★健康手帳・健康診査カードがなくても検診が受けられるようになりました。健康保険証など公的身分証明書の持参で受診可能です。※手帳・カードをお持ちの方はご持参下さい
- ★前立腺がん検診が廃止されました。排尿困難や夜間頻尿、下腹部の不快感などの症状がある場合は、早めの受診をお勧めします。

岡山市がん検診

特定健診とあわせて、がん検診を実施しています。職場等で受診機会のない方は、ぜひご利用ください。

★胃がん検診 ★乳がん検診(※)

★大腸がん検診 ★肺がん検診 ★肝炎ウイルス検査

※乳がん検診について
平成29年度から視触診のみの検診は廃止になり、マンモグラフィと併用になりました。マンモグラフィは他院での実施となります。

土・日曜日も実施可能な検査があります。

詳細は外来受付または看護師へお問い合わせください。



夏の健康対策～脱水に気をつけよう～

1日に2.5Lの水分が入り出ています

私たちは普通に生活しているだけでも1日に2.5Lもの水分が失われています。食事の水分や体内で作られる水の量は1.3Lくらい。意識して小まめに水を飲まなければ、結果1.2Lの不足になってしまうのです。

一日1.2L～1.5Lの水分補給を行ないましょう。

体重の20%の水分を失うと死の危険

水分摂取量が不足すると重大な事故や健康障害をきたす可能性があります。児童・生徒を中心に起きているスポーツ中の熱中症や、中高年で多発する脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取量不足が要因の一つといわれています。

5%失うと

脱水症や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと

筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。

20%失うと

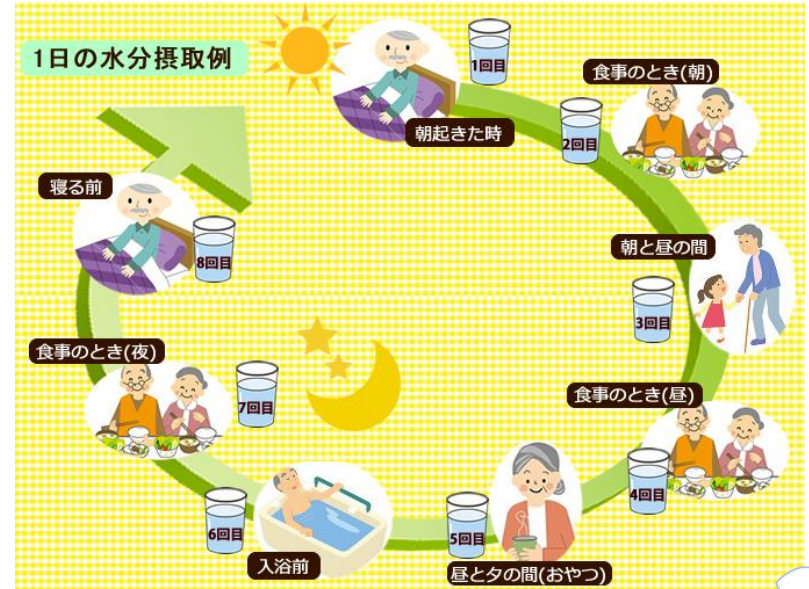
死に至ります。

のどの渇きは「脱水」の証拠

のどの渇きは、すでに「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じてからではなく、乾きを感じる前に水分をとることが重要です。

あと2杯、水を飲みましょう

私たちは、実は入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。そのため、入浴後と起床時には、特に水分が不足しがちです。日ごろから、健康のためにこまめに水分をとることが大切ですが、「寝る前の一杯」「目覚めの一杯」の“あと2杯”の水分をとる習慣を身に付けましょう。



コップ1杯=180～200mlなので
最低一日7～8杯飲みましょう！



★家庭で簡単！経口補水液の作り方★

【水1Lに対して】

砂糖（20～40g）＋塩（3g）＋好みでレモンなど

※きちんと軽量し作り置きはせずその日のうちに飲みましょう。

心臓や腎臓などの病気のために水分を制限しなければならない方は主治医にご相談ください。