



メディカルリビング

【INDEX】

医療のはなし
教えてドクター

- (内科) 総合診療について
- (形成外科) まぶたのたるみ改善治療について
- (肛門科) 切らずに治す痔の注射療法 2面

- (内科・腎臓内科) 慢性腎臓病について
- (胃腸科) 大腸がんと検査について
- (泌尿器科) 生活習慣病と泌尿器の病気
- (ペインクリニック) ペインクリニックについて 3面

- 年間約1万5000人が罹患 20代・30代に急増 悪化をよく知って検診と予防を!
- 子宮頸がんから体を守る 4面

食事・アルコール・喫煙・運動を見直して生活習慣病を予防・改善しよう!

長年身に付いた悪い食生活をはじめ、運動不足、過度の飲酒、喫煙などの日ごろの生活習慣の積み重ねが原因となって発症する病気を、**生活習慣病**、といいます。日本の三大死因といわれるがん、心臓病、脳卒中をはじめ、糖尿病や高血圧などもその例です。暮らしの中でできる生活習慣病の予防・改善について、福山市保健所健康推進課に聞きました。

【食生活チェックリスト】<表1>

- 食事のバランスを考へることが少ない
- 油を使う料理が好きだ
- 夜遅い食事で、食べたらずく寝る習慣になっている
- 早食いだ
- 朝食は食べないことが多い

生活習慣病の予防・改善の第一歩は、食生活の見直しから。表1のチェックリストの項目に当たっている項目は、油を使う料理が好きだ、夜遅い食事で、食べたらずく寝る習慣になっている、早食いだ、朝食は食べないことが多い

生活習慣病の予防・改善の第一歩は、食生活の見直しから。表1のチェックリストの項目に当たっている項目は、油を使う料理が好きだ、夜遅い食事で、食べたらずく寝る習慣になっている、早食いだ、朝食は食べないことが多い

食生活のチェック

生活習慣病を引き起こす原因の一つは、内臓脂肪をためない生活習慣を

内臓脂肪をためない生活習慣を



お酒と上手に付き合う (節度ある飲酒)

生活習慣病の予防・改善の第一歩は、食生活の見直しから。表1のチェックリストの項目に当たっている項目は、油を使う料理が好きだ、夜遅い食事で、食べたらずく寝る習慣になっている、早食いだ、朝食は食べないことが多い

高血圧・心筋梗塞などのリスクを高める喫煙

生活習慣病の予防・改善の第一歩は、食生活の見直しから。表1のチェックリストの項目に当たっている項目は、油を使う料理が好きだ、夜遅い食事で、食べたらずく寝る習慣になっている、早食いだ、朝食は食べないことが多い



生活習慣病の予防・改善の第一歩は、食生活の見直しから。表1のチェックリストの項目に当たっている項目は、油を使う料理が好きだ、夜遅い食事で、食べたらずく寝る習慣になっている、早食いだ、朝食は食べないことが多い

ウォーキングなどの「有酸素運動」で運動の習慣を

生活習慣病の予防・改善の第一歩は、食生活の見直しから。表1のチェックリストの項目に当たっている項目は、油を使う料理が好きだ、夜遅い食事で、食べたらずく寝る習慣になっている、早食いだ、朝食は食べないことが多い

アルコールのエネルギーを <表2> 計算してみましょう

種類	エネルギー	種類	エネルギー
ビール	40 kcal	チューハイ	55 kcal
発泡酒	45 kcal	梅酒	156 kcal
日本酒	109 kcal	ワイン	73 kcal
焼酎(25度)	146 kcal	ウイスキー	273 kcal

【計算式例】ビール1本(500ml)を飲んだ場合
エネルギー = 飲量(ml) × 0.01 × 飲酒したエネルギー
40 kcal × 500 × 0.01 = 200 kcal



2012年 10/27(土)・28(日) 見学会

住宅型有料老人ホーム ハウスカ青葉

ご来場の方に粗品を進呈いたします。

- 入居時一時金、敷金は不要です。
- 一時的な入居も可能です。
- 概ね60歳以上の方が対象です(住宅型)。
- 現在利用中のアイサービスや訪問介護等を継続して利用することも可能です(住宅型)。

〒721-0911 福山市青葉台1-10-20
TEL.084-983-1465

看護スタッフ募集

内科・腎臓内科

新たな国民病といわれる慢性腎臓病。血圧管理が大事

慢性腎臓病について



お答え 橋本 昌美 院長

慢性腎臓病は、尿蛋白を排泄する機能が低下し、腎臓が正常に働かなくなる病気です。CKDは末期腎不全をきたす原因となります。

慢性腎臓病は、尿蛋白を排泄する機能が低下し、腎臓が正常に働かなくなる病気です。CKDは末期腎不全をきたす原因となります。血圧管理が大事...

胃腸科

増加傾向にある大腸がんは、早期発見・早期治療を



お答え 佐藤 直 院長

大腸がんと検査について

大腸がんは、早期発見・早期治療を。大腸がんは、早期発見・早期治療を。大腸がんは、早期発見・早期治療を。

大腸がんは、早期発見・早期治療を。大腸がんは、早期発見・早期治療を。大腸がんは、早期発見・早期治療を。

泌尿器科

頻尿や残尿の原因を考える「排尿管理」が重要

生活習慣病と泌尿器の病気



お答え 北川 隆 院長

頻尿や残尿の原因を考える「排尿管理」が重要。頻尿や残尿の原因を考える「排尿管理」が重要。

頻尿や残尿の原因を考える「排尿管理」が重要。頻尿や残尿の原因を考える「排尿管理」が重要。

ペインクリニック 整形外科

痛みの診断を行い、神経ブロックなどで治療する



お答え 北川 隆 院長

ペインクリニックについて

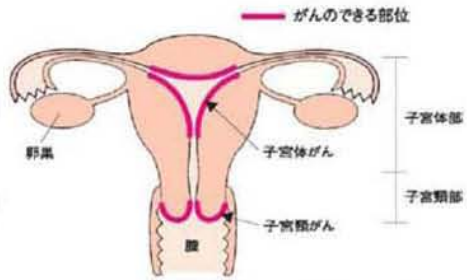
痛みの診断を行い、神経ブロックなどで治療する。痛みの診断を行い、神経ブロックなどで治療する。

痛みの診断を行い、神経ブロックなどで治療する。痛みの診断を行い、神経ブロックなどで治療する。

年間約1万5000人が罹患
20代、30代に急増

原因をよく知って検診と予防を！

子宮頸がんから体を守る



日本で年間約1万5000人の女性が罹(り)患し、約3500人が死亡しているといわれる「子宮頸(けい)がん」。特に最近では、20代、30代の若い世代に急増する傾向にあります(グラフ1)下)。早期発見、早期治療が大きな鍵となる「子宮頸がん」について、専門医にお聞きしました。

子宮の入り口にできる「子宮頸がん」

原因はヒトパピローマウイルスの感染

子宮がんは、子宮が上皮を覆う部分、もう一つは子宮体がある。子宮頸がんは子宮の入り口、子宮の入り口の入り口の上の部分に発生するもので、がんの入り口。子宮頸がんは、子宮の入り口の入り口の上の部分に発生するもので、がんの入り口。子宮頸がんは、子宮の入り口の入り口の上の部分に発生するもので、がんの入り口。

10代前半のワクチン接種で感染をブロック

子宮頸がんの感染は、ヒトパピローマウイルスの感染による。ヒトパピローマウイルスは、性行為を通じて感染する。子宮頸がんは、子宮の入り口の入り口の上の部分に発生するもので、がんの入り口。

初期に症状はほとんどなく、進行してから表れる

子宮頸がんの自覚症状はほとんどなく、進行してから表れる。初期に症状はほとんどなく、進行してから表れる。初期に症状はほとんどなく、進行してから表れる。

子宮頸がん検診無料クーポン券を利用して早期発見を

子宮頸がん検診無料クーポン券を利用して早期発見を。子宮頸がん検診無料クーポン券を利用して早期発見を。子宮頸がん検診無料クーポン券を利用して早期発見を。

【20～39歳の日本人女性における女性特有のがん発症率の推移】



【国別の子宮頸がん検診受診率】



- 【子宮頸がん予防ワクチン接種事業】 <表1>
●実施期間 平成24年4月1日～同25年3月31日
●対象者 福山市に住民票のある16歳以上の外国人労働者をしてい
る中1～高1相当の女子(平成8年4月2日～同12年4月1日生まれ)
また、高2相当の女子も平成24年3月31日
までに1回でも同事業による接種を受けてい
れば、残りの回数を対象となる
●実施場所 福山市の実施協力医療機関
●接種費用 無料
●接種回数 3回
●持参物 母子健康手帳
※このワクチンは法律上の接種義務はなく、保護者の接種希望
に基づいて受ける任意接種です



細胞診以外の検査は、HPVウイルス検査もあり、必要となります。子宮頸がん検診の精度をより高めるため、平成25年度より、平成25年度を目標に、細胞診検査に加え、HPVウイルス検査を併用した検査を準備中との新しい動きがあります。

細胞診専門医による子宮がん検診

婦人科 内科

重政レディースクリニック

当医院で、子宮頸がん予防ワクチン接種できます。

福山市子宮頸がん検診 無料クーポン券 が利用できます。

診療時間 午前 9:00～12:30 日本産科婦人科学会専門医 福山市沖野上町5-6-23
午後 15:00～18:30 日本臨床細胞学会専門医 Tel.084-922-5888
※土曜日は14:00まで 日本癌学会会員 http://www.fukuyama-med.or.jp/shigemasa-clinic/
休診日 日曜日・祝日・土曜午後 日本高治療学会会員