



## 総合健診(特定健診/各種がん検診)について

今年度最後の集団健診です。生活習慣病予防のためにも年に1度は必ず健診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

### ● 集団健診(検診) 日程

とき	ところ
1月22日(日)、23日(月)	総合福祉センター

● **受付時間** 午前8時30分から10時30分まで。混雑緩和のため受付時間を20分ごとに区切ってご案内しています。健診の案内票をご確認ください。

● **申込方法** 申込書を送付しますので、電話でご連絡ください。また、申込書が自宅に届いている人は、必要事項を記入して、ご希望の健診日の**1か月前までに返送**してください。また、QRコードを読み取り、インターネットで予約することもできます。



● **健(検)診内容** 各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん)、結核検診、特定健診、基本健診・肝炎ウイルス検診

## 高血圧に気をつけましょう!!

高血圧とは、医療機関で測定した時は、上の血圧が140以上、または下の血圧が90以上、家庭で測定した時は、上の血圧が135以上、または下の血圧が85以上の場合を言います。寒くなると、血管が収縮して血圧が上がりやすくなるため注意が必要です。

### 毎日、家庭血圧を測って記録しましょう!!

血圧計は上腕で測定するタイプがおすすめです。

● **測定のポイント** ①カフは心臓と同じ高さに巻いて測定する②椅子に座って1～2分経ってから測定する

● **測定のタイミング** 1日2回(朝・夜)測定しましょう▷朝=起床後1時間以内、トイレに行ったあと、朝食の前、薬を飲む前▷夜=寝る直前。入浴や飲酒の直後は避ける。

※血圧は高くても自覚症状がありません。放っておくと脳卒中や心筋梗塞、腎不全など重大な病気を引き起こす場合があります。家庭血圧を記録し、高い数値が続く場合は医師に相談しましょう。

## 乳幼児健診・相談

12月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

● **とき** 健診の内容によって異なりますので詳細は通知(案内)書をご確認ください。

● **ところ** 総合福祉センター保健棟

● **内容** 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

※お子さんのことで相談がある人は、随時個別に対応しますので、お気軽に問い合わせください。

区分	期日	対象児
4か月健診	12月8日(木)	令和4年7月21日から 令和4年8月22日生まれ
1歳半健診	12月1日(木)	令和3年5月11日から 令和3年6月1日生まれ
3歳健診		令和元年11月11日から 令和元年12月1日生まれ

※7、12か月健診は該当者に個別に通知しています。

## ～冬の感染症に注意しましょう～

冬はウイルスや細菌による感染症が流行する季節です。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行やノロウイルス感染症などに注意しましょう。

予防のために…

### ◎手洗い、うがいを徹底!!

ウイルスや細菌は多くの場合、ウイルスなどに触れた手を介して、口・鼻・目から体内に侵入し、感染してしまいます。手洗いは30秒以上を目安に、指や手のひらのしわの間、手首などもよく洗い、最後は流水できれいに洗い流しましょう。

うがいはのどに付着したウイルスや細菌を洗い流すだけでなく、のどを潤す役割もあります。まずは、口の中をゆすぎ、そのあと上を向いてガラガラうがいでのどの奥を洗い流しましょう。

### ◎マスクの着用!!

感染予防はもちろんですが、鼻やのどの粘膜の保湿も効果的です。

### ◎からだの抵抗力を高める!!

バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠を心がけることが大切です。

### ◎湿度管理と部屋の換気!!

加湿器を使用するなどして湿度を50～60%に保ち、部屋のウイルス量を減らすため、暖房器具を稼働させたまま、定期的に窓を開けて換気しましょう。

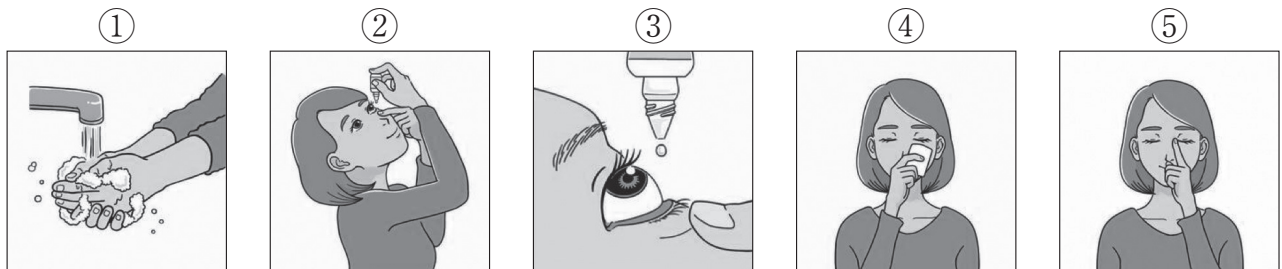


## 意外と知らない？「目薬の正しいさし方」

目薬をさすとき、皆さんはどうしていますか？上を向いて、目薬をさして、パチパチとまばたきをしていませんか。それは、間違った目薬のさし方です。

疲れ目やドライアイなど、ふだんから目薬を使っている人は多いでしょう。今回は意外と知られていない「正しい目薬のさし方」を紹介します。また、患者の皆さんからいただく「よくある質問」にもお答えします。

### ●基本の目薬のさし方



- ①手を石鹸と水でよく洗う。
- ②下まぶたを軽く下にひき、1滴を確実に点眼する。
- ③容器の先がまぶたやまつ毛、目に触れないように注意しましょう。
- ④点眼後はまばたきをせず、まぶたを閉じ、あふれた液を清潔なガーゼやティッシュで軽くふき取る。
- ⑤そのまましばらく（1分～5分）まぶたを閉じるか、涙嚢部（るいのうぶ：目頭のやや鼻より）を指先で軽く押さえる。

### ここがポイント!!

④、⑤の時に、上を向いたまま目を開けていたり、目をぱちぱちさせたりすると、せっかくさした目薬がこぼれ落ちてしまいます。点眼後は、顔の向きを戻して、しばらく目を閉じるか、目がしら（鼻のほう）を軽くおさえるようにして、点眼した薬が目の奥のほうへ浸透していくのを待つのが重要です。どのくらい待てばいいのかというと、「1分～5分」といわれています。「そんなに待つのか？」と思うかもしれませんが、少なくとも1分は待つようにしましょう。

1回に点眼する量は何滴ですか？

よくある質問

目にためられる目薬の量（結膜嚢の容量）は、0.03mL程度です。目薬のボトルは、1滴の量が0.04mL～0.06mLになるように設計されていますので、1滴点眼すれば十分です。余分にたくさん点眼しても、目にはためられませんので、溢れるだけです。きちんと1滴が目に入れば充分です。



アドバイザー

吉村昌克  
よしむらまさかつ  
昭和61年福岡大学薬学部卒業。昭和62年鞍手町立病院勤務。平成27年4月くらで病院薬劑科長。60歳。

