

年1回の健康診断を受けましょう！



えとう としはる
院長 江藤 敏治先生
串間市民病院長、医学博士・内科医・産業医・公認心理師・
労働衛生コンサルタント・農作業安全アドバイザー
【略歴ならびに活動内容】
1962年串間市生まれ。1989年宮崎医科大学卒業。
1994年から3年間ハーバード大学医学部で研究。
1999年串間市民病院内科部長、2002年宮崎大学准教授、
2013年宮崎県立看護大学・大学院教授、2020年4月から現職

皆さまこんにちは。串間市民病院の江藤敏治です。現在通常の診療に加えて、新型コロナウイルス感染症の患者さまの診療など大変忙しい日々を過ごしております。病院スタッフにも無理をかけています。みんな一生懸命患者さまのケアをしてくれて本当に感謝です。皆さまのコロナに対しての対応策として、

① ワクチンを2回接種した方はぜひ3回目も打ってください

ワクチンは重症化や入院しなければいけない状況を防いでくれます。ノバックス(日本製)のワクチンも接種できるようになりました。実際にコロナにかかってしまった方もワクチンを打つことで今後の感染をより効果的に防ぐ、もしくは重症化を予防してくれます。感染後のワクチン接種については、体調が回復してから3カ月が目安とされていますが、本人が接種を希望する場合は体調の回復後いつでも接種することが出来ます。どうぞよろしくお願いたします。

② 職場や学校での集団感染を防ぐためにマスクを外したときの時間の過ごし方に工夫をしてみてください

食事中はお話をしない、休憩時間はマスクを外さないでください。また、食後の一服は1人でお願いたします。

③ 建物外での活動では、他の方とお話をしない場合、マスクは要りません

いつも一緒に過ごしている方との散歩などではマスクをする必要はありません。

● ● ●
今月は健康診断についてお話しします。残念なことに串間市は健康診断を受ける方が他の地域に比べて少ないのが現状です。というよりも、健康診断を受けている方は毎年、元気に受けて、ますます元気に人生を過ごしておられます。健康診断を受けていない方は、ある日突然体に不調をきたし、病院受診したときには手が付けられないような重病人になっていくことが多い印象を受けます。医療費も健診を受けている方と受けていない方では全く違います。ぜひ年に1回健康診断を受けてください。会社勤めの方は法律で健康診断を受けることが決められています。問題は農業、林業、漁業、商業など自営業の方と、主婦、定年退職後の方です。定年退職後の男性で健診を受けなくなった2〜3年後に大きな病気にかかれることもよく見受けられます。今まで健康診断を受けている方は、これからは、そして受けてこられなかった方は今年から必ず受けてください。



問 串間市民病院事務局 ☎72-1234

健康診断には、
・生活習慣病予防を目的とした特定健診(高血圧、糖尿病、脂質異常症からの動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞予防)
・がんの早期発見を目指したがん健診(胃がん、乳がん、子宮がん)
・くも膜下出血や脳梗塞、脳出血予防のための脳ドック(頭部MRI、頸動脈エコー検査)
・骨粗しょう病予防健診(骨密度測定)
・肺年齢健診
などを串間市民病院で行うことができます(ただし、オプション項目も含まれています)。ぜひ40、50、60、70歳の人生の節目にご活用ください。健診以外の項目でも内科で行う検査もありますので詳しくはご相談ください。
何よりも大切なことは健診を受けた後の対応です。これからの人生がさらに豊かに自分の過ごしたい人生を過ごすように串間市民病院は全スタッフで応援します。これからもどうぞよろしくお願いたします。

SOSの出し方に関する教育を開催しました！

「SOSの出し方に関する教育」は、子どもが自分から援助を求める行動が取れるようになり、さまざまな困難・ストレスへの対処方法を身につけるための教育です。

宮崎県が推進しているいのちの教育週間(7月の第1週)に合わせて、6月28日から7月8日まで市内の9小学校で実施しました。

テーマは「命の大切さ」で内容は、
①「いのちについて考えよう」
一人一人がとても大切な存在 あなたの「いのち」もみんなの「いのち」も喜ぶような毎日を過ごそう！

②「SOSのサインを知ろう」
悲しいこと、不安なことが大きくなりすぎると、体や心にいろいろな変化が表れるが、それはこころが出している「SOS」のサインかもしれない。

1) 自分こころがSOSを出したとき
自分なりの対処法で対応できることは大事だが、1番のおすすめは「相談できる人に話す」

2) 友達が「SOS」を出していたら
まずは声をかけて、よく話を聞いてあげよう。
「相手の目を見て」「うなずきながら」「ゆっくりと」「寄り添い」話を聞こう

3) 「SOS」が出せないあなたへ
「一人で抱え込まないで！」
電話でもいい、LINEでもいい、自分の気持ちを外へ出して！

ワークシートを用いて、自分の考えを発表しながら、学びを深めました。

子どもたちの感想

- 自分が悲しいときや友達が辛そうなときは、親に相談したり、友達の話聞いてあげたりしてあげたいと思いました。
- 「我慢しないでいいんだよ」と言ってくれたことで少し心が温かくなった気がしました。これからは友達や自分の周りの人を大切にしていきたいです。
- 友達が何か困っているのに無視してしまうことがあるので、習ったことを生かして助けてあげたいです。



みんなで守ろう！大切ないのち

毎年、9月10日から16日は「自殺予防週間」です。

「令和3年人口動態統計月報年報(概数)の概況」によると、令和3年の全国の自殺者数は、2万282人で昨年より39人増えていました。自殺者の最も多かった平成15年の3万4,427人より1万人以上減っていますが、それでも毎日56人程度の方が亡くなっているような状況です。宮崎県では、昨年より10人減少し、207人でした。年代別・性別では、男性は女性の約3倍多く、特に40代～50代の男性は昨年より大幅に増加しています。原因・動機別にみると「健康問題」「経済・生活問題」「家庭問題」の順になっておりますが4割の人は原因不詳です。

一人でも多くの大切な命を守るためには、私たち一人一人が悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげることが重要です。

あなたの周りに気になる人はいませんか？眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、あなたの身近な人の様子が「いつもと違う」と気付いたら、まずは「どうしたの？」と声をかけてください。本人の気持ちに寄り添いながら、親身になって、まず話をよく聞いて、早めに専門家へ相談するよう促しましょう。串間市には365日いつでも面談・電話・メールで相談できる窓口があります。一人で悩まないで、専門家に話してみませんか。

- 相談窓口
地域生活支援センター「ウィング」(ニシムタN'sシティ串間店前)
☎71-1578 / 72-4252
(メール) center-wing@aurora.ocn.ne.jp
- 開設時間=午前8時～午後5時の時間帯で365日開設。

問 医療介護課健康増進係 ☎72-0333