

10月はピンクリボン運動強化月間

毎年10月はピンクリボン運動の強化月間となっています。世界規模で乳がん検診の早期受診を呼び掛けています。今日、国内では9人に1人が乳がんになるといわれ、本市でも乳がんが原因で亡くなる方は少なくありません。特に、40歳代から50歳代で乳がんを発症する方が多いのがこの疾患の特徴です。

また、乳がんは自分で発見することのできる唯一のがんであることはご存じですか？身体の表面に近い部分に発生するため、自分で観察したり触れたりすることによって発見できる可能性があります。さらに、早期発見・早期治療ができれば90%以上が治癒できます。

日頃から自分の乳房を観察、触れるなどのセルフチェックを行いましょう。特に入浴時がおすすめです。左右差やえくぼ、でっぱり、変色などがないかチェック。そして、乳房全体をくまなく触れてしこりがないかチェックしましょう。もし、いつもと違う変化を感じたら、早めの受診をお願いします。また、セルフチェックだけでなく、マンモグラフィ検査などの乳がん検診も早期発見には重要です。セルフチェックでは分からない小さな変化を発見できるのは検診だけです。今年度は、昨年検診を受診されていない方が対象となります。まだ検診を受診されていない方は早めの受診をお願いします。

問 医療介護課健康増進係 ☎72 - 0333 (内線519)

高齢者インフルエンザ予防接種が始まります！

本市では予防接種法に基づき、インフルエンザ予防接種の助成を行っています。予防接種の効果と副反応についてご理解をされた上でご接種ください。

なお、インフルエンザ予防接種は、新型コロナウイルスワクチン接種の日から前後2週間以上空ける必要はありません。医療機関によって接種できる日程が異なりますので、接種の際は医療機関へのご確認をお願いします。

●助成対象者

串間市に住民票がある

①65歳以上の方（65歳の誕生日の前日から対象となります）

②満60歳以上満65歳未満の方で、心臓、じん臓、もしくは呼吸器の障がいまたはヒト免疫不全ウイルス（HIV）により免疫機能の障がいを持つ身体障害者1級の方

●接種期間

10月1日（土）～令和5年1月31日（火）

●自己負担金

1,400円（医療機関の窓口で支払い）

※生活保護世帯の方は生活保護受給証明書を提出することで無料となります。

●接種を受ける際の持ち物

- ・予診票（市総合保健福祉センターまたは各医療機関に用意してあります）
- ・健康手帳（お持ちでない方は市総合保健福祉センター、各支所で交付しています）
- ・保険証

●市内で接種を実施する医療機関

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
はなぶさ消化器・内視鏡クリニック	☎ 74-1187	岡村クリニック	☎ 72-7710
ゆうゆうの森クリニック	☎ 55-9111	串間中央クリニック	☎ 27-3181
県南病院	☎ 72-0224	アイレHDクリニック串間	☎ 55-8181
のだ小児科医院	☎ 71-1112	とめのファミリークリニック	☎ 76-1425
にいな内科・循環器科	☎ 71-1711	串間市民病院	☎ 72-1234
市木診療所	☎ 77-0349		

※医療機関によっては事前に予約が必要です。希望される医療機関にお問い合わせください。

※串間市外の医療機関であっても、宮崎県内の医療機関であれば接種できる場合があります。

問 新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎72 - 5678

糖尿病のお話

皆さまこんにちは。串間市民病院の江藤です。今月は糖尿病についてのお話です。本市は宮崎県の中でも糖尿病で治療している患者さまが多いところ。主な原因として運動不足、過度の飲酒、お菓子や甘い飲料のとり過ぎなどの生活習慣が考えられます。また過度のストレスも糖尿病悪化の引き金になります。少なくとも年に1回の健康診断を受けられて、糖尿病の可能性がある場合や、血糖値が高い（200以上）、ヘモグロビンA1Cが高い（7以上）、尿に糖が混じるといった方は必ず病院を受診してください。

特に最近の糖尿病の考え方で大切なことは、まず血糖値を正常値まで下げることです。血糖が高い状態が長く続くと動脈が硬くなり、合併症の進行が早くなります。動脈硬化は糖尿病の3大合併症である

- ①網膜症からの失明
 - ②腎臓病からの透析
 - ③手足の感覚がマヒする神経障害
- のほか、心筋梗塞や脳梗塞、高血圧を引き起こします。糖尿病進行に伴う自律神経障害は、胃無力症などの消化器症状、便秘や下痢、腹部膨満感などを引き起こします。これらの症状は血糖値を正常値までコントロールすることでリスクを低減することが可能となりました。

糖尿病治療薬にはインスリン注射、血糖値を下げるインスリンの分泌を促すもの、インスリンの効きをよくするもののほか、腎臓から糖を逃がして血糖値を下げるものもあります。合併する病気によっても薬を選ぶ時代になってきました。食事療法や運動療法もとても大切ですが、医師と相談されて自分に合った治療薬を選択しましょう。

最後に糖尿病はがんを合併しやすいことも分かっています。分かっているがんは肝臓がん、すい臓がん、大腸がん、乳がん、子宮体がん、膀胱がんです。がん予防のためには血糖コントロール、禁煙、節酒、歩くこと、肥満がある場合は3キロ体重を落とすことです。特に急に血糖値が上がった場合、がんの合併が起きていることがあります。要注意です。糖尿病の患者さまは内視鏡検査やCT検査、腹部エコー検査など定期的ながん検診を受けるようにしてください。串間市民病院ではこのようながん検診のほか、糖尿病教育入院も実施しております。食事療法や運動療法を学ぶだけでなく、がんの早期発見を目指した各種検査や心筋梗塞、脳梗塞リスク低減を目指した教育入院です。ぜひご利用いただき、早期発見、早期治療に取り組んでください。次の通り、糖尿病対策7カ条を記しました。良好な睡眠、歯周病治療も糖尿病にはとても大切です。ぜひご相談ください。

今後とも串間市民病院をどうぞよろしくお願いたします。

決定版！糖尿病対策7カ条！

- ①ぐっすり寝よう！医師に相談！
 - ②寝酒厳禁！晩酌を減らそう！
 - ③歯科医と仲良く歯周病予防！
 - ④禁煙して歯とすい臓を守ろう！
 - ⑤1日筋トレ10分、散歩30分！
 - ⑥毎日両手3杯分の野菜大切！
 - ⑦ストレスは大敵！怒らない！
- 嘆かない！都合よく考えよう！
毎日笑顔で過ごしましょう！

問 串間市民病院事務局 ☎72 - 1234

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