

## 特定健診・がん検診は受けましたか？

### 受診券の有効期限は 3月31日 です！

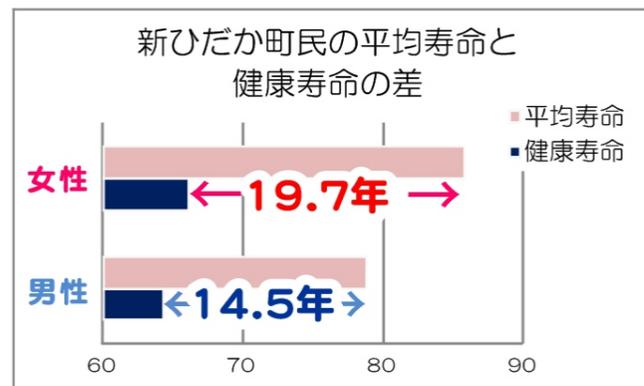
特定健診は、医療保険に加入している40歳から74歳のすべての方を対象に行っています。加入されている医療保険で受診券などを発行しており、お安く受けることが出来るようになっています。また、特定健診は受けることが望ましいと、国によって推奨されています。

特定健診とは、進行する生活習慣病を早期に発見する健康診断です。生活習慣病はほとんどの場合、症状が現われるまでに長い年月を掛けて徐々に進行していき、初期の段階では無症状のことが多いです。そのため、早期に発見し、適切な治療を行えば、病気によっては治癒することも期待できます。



### 平均寿命と健康寿命の大事な関係

新ひだか町保険事業実施計画によると、新ひだか町住民の平均寿命は 男性78.8歳、女性85.8歳です。健康寿命は男性64.3歳、女性66.1歳です。健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある『不健康な期間』を意味します。平均寿命と健康寿命の差は男性で14.5年、女性19.7年です。平均寿命が延びても健康寿命が短ければ不健康な期間が長くなるだけと言えます。



### 新ひだか町は全国よりも悪い結果に・・・

厚生労働省の調査によると、全国の平均寿命と健康寿命との差は男性で9.02年、女性で12.4年です。全国平均と比べてみても、新ひだか町は全国よりも男性で5.48年、女性で7.3年も不健康な期間が長くなってしまっています。

健康寿命を延ばし、健康に生活を送っていくためには『毎日の適度な運動』、『適切な食生活』、『禁煙』などによる生活習慣病の予防、生活習慣の見直しのほか、『定期的なからだのチェック』が大切です。自分のために、家族のためにも一年に一度の特定健診の受診をお勧めします。

### がん検診も受けられます

新ひだか町にお住まいの40歳以上の方は、新ひだか町で女性しているがん検診を受けることができます。胃がん、肺がん、大腸がん、肝炎ウイルス、エキノコッカス症検診なども合わせて受けることができますので、今年度まだ健康診断を受けていない方や、がん検診を希望される方は、いつでもお気軽に健診センターまでお問い合わせ下さい。

お問い合わせはお気軽に  
健診センターまで

TEL:0146-42-0701



# Inkar - インカラ - vol.5

## - TOPICS -

院長の独り言

インフルエンザへの理解を深めよう②  
特定健診・がん検診は受けましたか？



医療法人 徳洲会 日高德洲会病院

〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

☎ 0146-42-0701

## 「第5の虐待」=受動喫煙

2019年1月19日の毎日新聞にショッキングな見出しを見つけました。『子育て親子:受動禁煙は「第5の虐待」』『児童虐待の防止等に関する法律』では、児童虐待を次のように定義しています。①外傷が生じるような暴行、②わいせつ行為、③著しい減食、長時間放置などのネグレクト、④暴言、拒絶、配偶者への暴力などの心理的外傷。これに加えて、子供の受動喫煙は「第5の虐待」とも言えます。受動喫煙撲滅機構の記事によりますと『本人は禁煙しなくてもタバコの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」「二次喫煙」と呼びますが、喫煙も煙もその場になくても、臭いや成分を吸収してしまうことを「三次喫煙」と呼びます。とくに、床や壁に付着した有害物質がハイハイする幼児の手に付着しそれをそのまま口に運ぶことの危険性が指摘されています。』



埼玉県熊谷市は、市内すべての小学生4年生に尿中のニコチン代謝物質（コチニン）の濃度検査を呼びかけ約9割が検査を受けています。市医師会がまとめたデータでは、「台所・換気扇・レン

ジフード付近」で親が喫煙した場合も、子どもの尿中に残るニコチン濃度は高くなっていました。両親とも非喫煙者の場合は1ml中1.3ng以下（1ngは10億分の1g）でしたが、父親が換気扇付近で吸う場合は7.1ngと5倍以上、子どもと長く接する母親では19.3ngと約15倍でした。喫煙場所が居間・リビング、書斎・寝室、トイレ、自動車内の場合にはさらに高濃度で残留します。また、ベランダや屋外で吸っていても、窓から部屋に流れ込む煙を子どもがすいこんでいるため、尿から残留物質が出ていました。

家庭ではどこでたばこをすっても子どもの受動喫煙被害は避けられません。受動喫煙により、子どもには気管支ぜんそくや気管支炎、虫歯中耳炎のリスクが高まり、せきやたんがでやすくなりますし、乳幼児突然死症候群に至る可能性もあると言われています。もはや、禁煙は子を持つ親としての責任のひとつになりつつあるのです。



## インフルエンザへの理解を深めよう②

今回は、インフルエンザがなぜ冬に流行するのか、どうすれば感染から自分自身を守れるのかを説明しました。しかし、インフルエンザウイルスは感染力が非常に高く、どれだけ感染対策を行っても100%防ぐことはできません。なかには1シーズンで2回、3回と罹ってしまう方も。今回はインフルエンザの種類と、なぜ複数回かかってしまうのか説明します。

### インフルエンザウイルスの種類

インフルエンザウイルスはA型、B型、C型の3種類に分類されます。C型はA型、B型と比べると軽症であることが多く、毎年流行するのはA型かB型のどちらかである場合がほとんどです。

### A型インフルエンザウイルス

A型インフルエンザウイルスは、数年～数十年のサイクルで、世界的な大流行となる場合があります。これはA型インフルエンザウイルスが変質しやすい性質を持っているためで、現在わかっているだけで144種類もの型に分けられます。2009年に世間を大きく騒がせた新型インフルエンザも、A型の変異によるものでした。

### 20世紀に流行したインフルエンザ

1918年	スペインかぜ	死亡者2,000万人以上、世界人口の約50%が感染したと言われています。
1957年	アジアかぜ	死亡者100万人以上、日本でも5,000人以上の方が死亡しました。
1968年	香港インフルエンザ	香港では6週間で50万人が罹患。全世界でも50,000人以上の方が死亡しました。
1977年	ソ連インフルエンザ	ソ連で局地的に流行し、主に子供が感染した。
2009年	新型インフルエンザ	豚由来のインフルエンザウイルスが人へ感染するようになり流行。全世界で14,000人以上の方が死亡しました。



### B型インフルエンザウイルス

B型インフルエンザウイルスは、2種類でそこからさらに細かい型に分かれています。B型インフルエンザウイルスはA型と比べて多様性がなく、変質しにくいいため大流行にはなりにくいと言われています。

### なぜ複数回かかるの？

A型とB型が同じ時期に流行することがあるため、A型インフルエンザウイルスにかかった後にB型インフルエンザウイルスに感染することがあります。また、インフルエンザウイルスの細かい型ごとに人の抵抗力は異なるため、同じA型であっても細かい型の異なるインフルエンザウイルスに何回も感染することがあります。



インフルエンザに一度感染したので、今シーズンはもう感染しないと油断せず、手洗い、うがい、マスクの着用など感染予防対策をしっかり行うようにしましょう。

### 予防接種はお電話でも申込できます

予防接種は原則、予約制となっております。希望される方は受付、もしくはお電話にてお申し込み下さい。

予約受付時間 : 平日 9:00 ~ 17:00  
: 土曜日 9:00 ~ 12:30  
TEL : 0146-42-0701



## 日高徳洲会病院と一緒に働きませんか？

看護師さん、薬剤師さん、リハビリスタッフなど  
当院で働いてくれる方を大募集中です。まずは見学でもOK!  
お気軽にご連絡下さい。

院内保育所、学童あり  
福利厚生、研修体制が充実!!

詳細はお電話にてお問い合わせ下さい。

TEL: 0146-42-0701

