

私たちの診療所を  
紹介します

# イマコシ ほうとく

2019年 6月号

〒519-2505

大台町江馬127 報徳診療所

TEL 0598-76-1133

## 病気の予防(健診と検診)

田植えも一段落。緑がどんどん強くなってくるこの頃です。この時期から市町村の「健診」がはじまります。「けんしん」には2種類あります。「健診」と「検診」違いをご存知でしょうか? 「健診」は病気になる前に、全身の健康状態を評価し、病気の発生を未然に防ぐこと(一次予防といいます)を目的とします。一方「検診」は特定の病気を探すための検査を行うことをいいます。がん検診や歯科検診などが代表的なものになります。これは病気にならないためにどうするかではなく、病気かどうかの早期発見(二次予防)が目的になります。「けんしん」は病気の大きな予防対策であるこの一次予防、二次予防を担います。

よく聞くのが「私は医者にかかっているから検診、健診は受けなくてもいいの!」という言葉です。でも、これは違います。例えば高血圧で通院をしている方の場合、医師はそこを中心に診察し必要な検査を行います。もちろん症状や診察の中で必要な場合は行いますが、一般的に食道や胃、大腸、婦人科、前立腺などの検査は行いません。これは医療保険の中では必要と判断された場合にのみ保険が適応されるのであって、症状や訴えもなく必要性がない場合は検査できないからです。だから症状が出るまで発見できず病気が大ごとになってしまう場合もあるのです。そこで車の点検と同じように体全体の定期点検を行うのが健診(検診)です。

報徳診療所でも様々な「けんしん」事業に携わり皆様の健康を維持していくことに努めています。

かかりつけ医のいる方もぜひ「健診、検診」を受けるようにしてください。

所長 松島 康



## 食中毒に注意しましょう

もうすぐ梅雨の時期がやってきます。湿度や気温が上がると、食中毒が気になりますね。食中毒は年間を通して発生しますが、とくに夏場は細菌性食中毒が多発します。食中毒予防の三原則は、まず食品に菌を①「つけない」こと、次についた菌を②「増やさない」こと、そして食べる前に菌を③「やっつける」ことです。



調理器具を清潔に  
保ちましょう。



すぐに食べない場合は  
冷蔵庫に入れましょう。



中心に火が通るまで十分に  
加熱しましょう。

# リハビリ室のご紹介

今回は、リハビリ室をご紹介します。

ケガや病気などでお身体が不自由に感じる方、肩や腰・膝などに痛みを抱えている方、手や足の力が弱ってきたな～・・・とお悩みの方は、ぜひ一度リハビリ室へお越し下さい。

リハビリ室には、肩や腰・膝の痛みを和らげるための電気治療器やマッサージ器、温熱療法器具などがあります。

また、手足の筋力を強くするための運動器具など、患者様の症状に合った治療器具・運動器具を設置しております。

なお、リハビリ室での訓練や治療を希望される場合、当診療所の整形外科医からの指示書が必要となりますので、まずは整形外科を受診していただくことになります。

その他ご不明な点がございましたら、お気軽にリハビリ室スタッフにご相談下さい。



理学療法士 上山・倉藤

## 健康セミナー第3弾 食べ物相談

現在様々な病院診療所に通院している方の中には診察の後お薬をたくさんもらって帰ってくる方も少なくないのでは？「えー?!こんなにー!薬をまるでご飯代わりに食べてるみたい。」と思った方もきっといるはずです。もしかしたら一次予防をしっかりすることでこの薬を減らすことができるかもしれません。

「クスリ」は反対から読めば「リスク」でもあります。糖尿や高血圧、高脂血症などいわゆる生活習慣病の大きな原因の一つに食べ物があげられます。診療所では皆さんの薬をできるだけ最小限にできるように一次予防にも力を入れようと食事相談を定期的に行うことにしました。食事に関して相談のある方は診療所受付まで申し出てください。



栄養士 巽

## 〇診療所からのお知らせ

- ・住民健診の受付が6月17日（月）より始まります。胃カメラ検査の枠には限りがありますので、お早めにお問い合わせください。
- ・5月・6月は禁煙月間として、松島医師より家庭での喫煙対策や豆知識などをお話しいただきます。ご自身の禁煙や、身近な人の喫煙などでお悩みの方は、下記の日時にぜひお越しください。ご希望があれば個別相談も可能です。  
毎週金曜日（5/31 6/7, 14, 21, 28）午後4:00～4:30（ご相談は無料です）
- ・報徳診療所は「生命の駅伝」を応援します。所内に募金箱を置き、スタッフはチャリティーTシャツを着用し業務を行います。

## 〇外来担当医

報徳診療所		月	火	水	木	金	大杉谷診療所		月	火	水	木	金
午 前	内科 8:30～11:30	増井	松島	増井	松島	増井	午前	9:00～11:00	—	—	—	—	松島
	眼科 9:30～11:30	—	松原	—	—	—		午後	13:30～15:00	増井	—	—	—
午 後	内科 13:30～16:30	松島	松島 <sup>※</sup>	松島	増井	増井	☆初診時・月初めの受診の際には、 受付へ保険証、福祉医療受給者証 の提示をお願いします。						
	整形 14:00～15:30	—	—	—	—	竹上							

※火曜日午後のみ16:00までの診察となります。