

# 交野市医師会健康カレンダー

# 2009



## 予防接種の望ましい受け方

生後3ヶ月 BCG (6ヶ月まで)  
三種混合 (1期初回3回)  
ポリオ (1回目)

1才 麻疹風疹混合 (2才まで)

2才 三種混合 (1期追加)

3才 日本脳炎 (1期初回2回)

4才 日本脳炎 (1期追加1回)

就学前年度 (5~7才未満) 麻疹風疹混合 (追加1回)

9~13才未満 日本脳炎 (2期追加1回)

11~13才未満 ジフテリア破傷風 (2期1回)



食こそ健康の基本です

体をつくり、さまざまな活動の基となる食はまさしく健康の基本。よりよい「食習慣」は生涯の財産になります。

※持病のある人は担当医の指示に従ってください。

1日3食きちんと食べる

基本は「主食+副食+主菜+汁物」。偏らずまんべんなく、適度の量を食することが大切です。あまり神経質になる必要はありませんが、野菜は意識して多くとりましょう。野菜ジュース、青汁などを活用するのもよい方法です。

「脂っこい」「甘い」「高カロリー」はほどほどに

ときには、ガッツリ系の食事もいいのですが、いつもこのような食事ばかりとっていると生活習慣病のリスクが高くなるので赤信号。伝統的な和食を基本に置き、脂っこい高カロリー食はほどほどにするのが理想的です。

「地産地消」と「旬」の食材を

味・栄養・経済性、どの点を取っても地元でとれた「旬」の食材が一番。冬の根菜が体を温めると言われるように、旬のものは体との相性も抜群。自然のパワーをいただきます。

健診&検診チェック	骨粗しょう症検診
「骨粗しょう症」は、予防や治療が可能な病気なので、検診を受けて骨量をチェックしておきましょう。市民検診では18歳以上が対象で、5年に1回の検査が目安ですが、70代以降は男女とも3年に1度くらい測定するのが望ましいでしょう。検診は、測定機器による骨量検査で、痛みは全くありません。ゆうゆうセンターのみでの実施となります。	
<input type="checkbox"/> ( )月受診予定 <input type="checkbox"/> 受診済み	

1 january

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
				1 元旦 大安	2 赤口	3 先勝
4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引
11 先負	12 成人の日 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負
18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅
25 大安	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口

2 february

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝
8 友引	9 先負	10 仏滅	11 建国記念日 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引
15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引	21 先負
22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安



人命救助に役立つ「AED」

正式名称は「自動体外式除細動器」。電源を入れると音声で操作が指示され、それに従って救助者が除細動(=疾病者の心臓に電気ショックを与えること)を行う救命装置です。

頼りになる音声ガイダンス

画期的なのは、医学的な知識が少ない一般市民でも間違いなく扱えるよう設計されていること。この装置が作動するのは心停止の一病態である心室細動を起こしている場合ですが、ガイダンスどおり簡単な操作をするだけで、救命処置ができます。必要がないケースや間違った操作のときには作動しないので安心して使えるというわけです。

いざというとき、「AED」

心停止を起こした場合は、一刻も早く救命処置を行うことが重要になります。そのためにも、講習会などでひととおりの使い方を知っておくと、いざというとき躊躇せずに済みます。「AED」と併用する心臓マッサージや人工呼吸の実技指導もあります。

健診&検診チェック	特定健診
昨年の導入以来、話題になっている「メタボ健診」。生活習慣病(糖尿病・高血圧症・脂質代謝異常)と内臓脂肪の關係に着目した健診です。40~74歳の人で、医療保険者(健康保険組合や国、市区町村など)から案内通知が届いた人は、受診機関を決めて自分で申し込んでください。医療機関で受診する場合は、大阪府下全域から選べるというメリットがあります。	
<input type="checkbox"/> ( )月受診予定 <input type="checkbox"/> 受診済み	

3 march

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
1 赤口	2 先勝	3 ひな祭り 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口
8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝
15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 春分の日 先勝	21 友引
22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 先負	28 仏滅
29 大安	30 赤口	31 先勝				

4 april

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
			1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安
5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口
12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝
19 友引	20 先負	21 仏滅	22 大安	23 赤口	24 先勝	25 仏滅
26 大安	27 赤口	28 先勝	29 昭和の日 友引	30 先負		



日常動作で簡単エクササイズ

適度な運動が健康によいのはわかっているけど、わざわざ時間を割いてジムに通ったり、ウォーキングに出かけたりできない人も多いはず。そんな人におすすめしたいのが、ふだんの生活を運動に変えてしまう「おうちエクササイズ」です。習慣にすると、体の動きも軽くなります。さあ、一緒に!

日常動作のカロリー消費例

- 階段を上る3分 21kcal / 18kcal
- 散歩30分 49kcal / 41kcal
- ぞうきんがけ30分 114kcal / 95kcal
- 電気掃除機をかける30分 55kcal / 46kcal
- アイロンかけ30分 49kcal / 41kcal
- 草むしり30分 65kcal / 54kcal
- 入浴30分 75kcal / 62kcal

※青文字男性:40歳・体重70kg、赤文字女性:40歳・体重60kgのケース。  
「厚生労働省第6次改定日本人の栄養所要量」の基礎データに基づいて計算。

継続すれば、メタボ対策にも

これらの日常動作をうっすら汗が出るくらいのペースでリズムカルに行いましょう。家事というより、「運動」のつもりでやるとよい有酸素運動になり、内臓脂肪減らしに有効です。

健診&検診チェック	結核検診
<p>過去の病気と思われがちな「結核」ですが、現在でも毎年3万人近い患者が発生しています。特に、抵抗力の弱い高齢者の感染は危険です。早期発見・早期治療できれば治るケースがほとんどなので、満65歳以上の方は、定期検診を欠かさないようにしましょう。検診は、おなじみの胸部レントゲン撮影。咳が続いている人はマスクをして受診しましょう。</p>	
<p><input type="checkbox"/> ( )月受診予定    <input type="checkbox"/> 受診済み</p>	

5 may

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
					1 仏滅	2 大安
3 憲法記念日 赤口	4 みどりの日 先勝	5 こどもの日 友引	6 振替休日 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口
10 母の日 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝
17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引
24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安
31 赤口						

6 june

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
	1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口
7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引
21 父の日 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負
28 仏滅	29 大安	30 赤口				



増加している「熱中症」被害

「環境省熱中症予防情報サイト」によると、「熱中症」とは「高温環境下で体温の調節機能が破綻するなどして、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、発症する障害」の総称。体内の熱がうまく排出されずに起きる異常事態で、1996年以降急増しています。

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>

どんなときに「熱中症」?

炎天下でのスポーツや作業時に起こりやすいイメージがありますが、体温を調節するための発汗機能が低い人は、屋内でも要注意。クーラーが苦手な高齢者が室内で発症する例や、車内に残された乳幼児が死亡する事故が毎年起きるのはこのためです。周囲が気をつけてあげることが肝心でしょう。

予防すれば、防げる!

前掲のサイトには詳しい予防法や発症時の対処法が紹介されているので、ぜひともチェックすることをすすめます。水分補給が一番の予防法であることなど、正しい知識さえあれば防げる病気なので、社会全体に理解が深まることが一番の予防につながります。

健診&検診チェック	B・C型肝炎ウイルス検診
ウイルス肝炎はウイルスの種類によってB型肝炎、C型肝炎等と呼ばれ、C型肝炎は肝硬変や肝がんに行進しやすいと言われています。しかし、最近では完治が期待できる治療法も見つかっているので、検診で早期に発見し、早期に治療を受けるようにしましょう。市民検診の対象は、40歳以上で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがなく、肝臓の病気・治療中でない人です。検診方法は血液検査。	
<input type="checkbox"/> ( )月受診予定 <input type="checkbox"/> 受診済み	

7 july

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
			1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅
5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安
12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口
19 先勝	20 海の日 友引	21 先負	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負
26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負	

8 august

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
						1 仏滅
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安
9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口
16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 先勝	21 友引	22 先負
23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅
30 大安	31 赤口					



がんのリスクを減らしましょう

日本人の死亡原因の1位を占めるがん。生活習慣病のひとつであることから、ある程度、予防法に関する研究も進んできています。2006年に厚生労働省が発表した「日本人に推奨できるがん予防法」を簡単に紹介します。

最大の危険因子は喫煙!

- たばこは吸わない。他人のたばこの煙を可能な限り避ける。
- 適度な飲酒。飲まない人・飲めない人は無理に飲まない。
- 食事は偏らずバランスよく。食塩は1日10g未満。野菜・果物は1日最低400g以上。熱い飲食物、保存・加工肉の摂取は控えめに。
- 定期的な運動の継続。
- 太り過ぎない、やせ過ぎない。
- 肝炎ウイルスをはじめ、がんを引き起こすウイルスへの感染を予防する。

定期的ながん検診を受けましょう

9月は「がんの征圧月間」。医学の進歩により、早期発見・早期治療で治せるがんは年々増えています。早ければ早いほど、治療の選択肢も広がるので、定期的ながん検診を受けるよう心がけましょう。

健診&検診チェック	がん検診 1 (市民検診)
	早期発見・早期治療ががん治療の原則。受診しやすい市民検診を利用して、定期的に検査しましょう。
	胃がん検診(胃透視検査)→40歳以上が対象。胃カメラで検査をされている人は除きます。
	肺がん検診(胸部レントゲン)→40歳以上が対象。
	大腸がん検診(便潜血反応2日法)→40歳以上が対象。女性で、検査当日、生理中の人は検査できません。
	前立腺がん検診血液検査(PSA検査)→50歳以上の男性が対象。
	<input type="checkbox"/> ( )月受診予定 <input type="checkbox"/> 受診済み

9 september

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
		1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安
6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口
13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 友引
20 先負	21 敬老の日 仏滅	22 国民の休日 大安	23 秋分の日 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負
27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝			

10 october

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
				1 友引	2 先負	3 仏滅
4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安
11 赤口	12 体育の日 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口
18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負
25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅



**冬の風邪対策**

昔から「風邪は万病のもと」と言われてきました。特に、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は要注意。肺炎をはじめ、他の病気を誘発するケースも多いので予防に努めましょう。

**風邪をひかない工夫・あれこれ**

風邪はウイルスで感染するので、予防の第一は風邪が流行っている場所への外出を控えること! やむを得ず出かける場合はマスクを着用して、帰ったらうがいと手洗いを。特に手はせっけんをつけて、指先から手首まで洗うことが大切です。また、ウイルスは湿気が苦手なので、部屋の湿度を60~80%に保つのも良い方法。湿度50%でウイルス生存率は5%まで下がります!

**休養と栄養で風邪のウイルスに打ち勝つ!**

「かかったかな?」と思ったときは、休養と栄養が一番の薬。睡眠と栄養のある食事をきちんととり、自らのウイルスに打ち勝つ力が回復するのを待ちます。もちろん、この場合も部屋の湿度対策は万全に。

ただし、長引く場合や高熱や下痢が続く場合、他の細菌に感染していることもあるので医師の診察を受けたほうがよいでしょう。

健診&検診チェック	がん検診 2 (市民検診)
乳がん検診→40歳以上の女性。平成21年度は昭和43年以前の奇数年(元号)生まれと昭和45年1月~3月生まれの女性。妊娠中や授乳中、ペースメーカーをつけている人は検査できません。視触診・X線検査(マンモグラフィ)を行います。 子宮がん検診(子宮頸部細胞診)→20歳以上の女性。2年に1回(昨年度受診された人は対象外)。検査当日、生理中の人は検査できません。	
<input type="checkbox"/> ( )月受診予定 <input type="checkbox"/> 受診済み	

**11 november**

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
1 大安	2 赤口	3 文化の日 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安
8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口
15 七五三 先勝	16 友引	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引
22 先負	23 勤労感謝の日 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負
29 仏滅	30 大安					

**12 december**

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
		1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅
6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安
13 赤口	14 先勝	15 友引	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引
20 先負	21 仏滅	22 大安	23 天皇誕生日 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負
27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引		