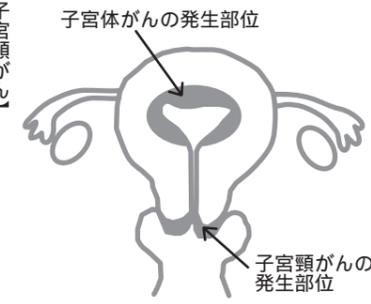


健診へ行こう!



子宮がん検診を受けましょう

子宮がん検診は「子宮頸がん」を発見する検診で、20歳から受けられます。



子宮がんとは、子宮には「頸がん」と「体がん」の2種類があり、がんの発生場所が違います。

【子宮頸がん】子宮の入り口(頸部)の表面から発生する。30~40歳の発症率が高い。20歳代は急増傾向にあります。【子宮体がん】子宮の上部(体部)の内膜から発生する。50~60歳の発症率が高い。同じ子宮に発症しますが、発生しやすい要因・年齢・症状など性質に違いがあります。そのため検診法や治療法も異なります。また、以前は頸がんが多くを占めていましたが、近年は体がんの割合が高くなってきています。

Q 子宮がんとはどんな症状があるのですか?

初期段階は自覚症状がほとんどありません。「頸がん」は月経でないのに出血があったり、性交渉後に出血がある場合、黄色いおりものが出るなどの症状があります。「体がん」は月経ではない出血や閉経後の出血などの自覚症状があります。

Q 検診対象年齢が20歳からなのはなぜですか?

頸がんは50歳以上では減ってきていますが20歳代で増加しています。これは性交渉で感染するヒトパピローマウイルス(HPV)と関係があり、性行動の活発な若い世代にHPV感染が増えているためです。

Q なぜ検診は2年に1回なのですか?

頸がんは一般的に非常にゆっくりと進行し、「前がん」段階から「進行がん」になるには2~3年かかります。そのため2年に1回の受診でよいと考えられています。今までに1回も受けていない人は積極的に受診しましょう。(自覚症

状のある人は集団検診ではなく、医療機関を受診してください)



妊娠に気づいたら、できるだけ早く医療機関などを受診し、定期的に妊婦健康診査を受けましょう!

医療機関などで妊娠を確認したら、本庁(市民保険課)・赤岡庁舎(健康対策課)・各支所の窓口にて、妊娠の届け出を早期に行ってください。窓口では、母子手帳の交付、妊婦健診を補助金で受けられる受診券や、保健師による相談・母子保健サービスの紹介などを受けてください。その他、妊娠・出産についてのお悩みなども、ご相談ください。



問い合わせ 健康対策課 ☎ 57-7516

あなたは大切な人を救えますか?



9月9日は救急の日

救急車は、要請を受けてから現場に到着するまでに、平均5~6分かかります。この間に、「心肺蘇生」や「止血」などを行うことで救命率の向上のみならず、後遺症の低減に非常に有効なことが実証されています。大切な人を守るため「応急手当の方法を身につけましょう。」

問い合わせ 消防本部救急係 ☎ 55-4141

心肺蘇生法

あなたの知識と勇気が命を救う

反応の確認

耳もとで「大丈夫ですか」または「もしもし」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応を確認めます。

助けを呼ぶ

反応がないときは大きな声で助けを求めます。人が来たら「あなた119番通報してください」「あなたはAEDを持ってきてください」と頼みます。周りにだれもいない場合は自分で119番通報します。

気道の確保

片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあげ先に当てて、頭を後にのけぞらせ、あごを上げ空気をのどに通じやすくします。

呼吸の確認

胸が動いているか「見て」、呼吸音があるか「聞いて」、ほほで息を「感じて」確認します。呼吸がない場合、しゃくり上げるような途切れ途切れの呼吸が見られる場合は、正常な呼吸ではありません。

人工呼吸

気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で鼻をつまみ、口を大きく開け、胸が上がるのが分かる程度の息を約1秒かけて空気が漏れないように吹き込みます。これを2回繰り返します。

心臓マッサージ

胸の真ん中(胸骨)を、重ねた両手で1分間に100回の速いテンポで30回「強く・早く・絶え間なく」胸が4~5cm沈む程度の圧迫を、ひじをまっすぐ伸ばして垂直に行います。その後、人工呼吸2回・心臓マッサージ(胸骨圧迫)30回のセットを救急隊員や専門家が来るまで繰り返します。手足が動き出したら中断してください。AEDが到着したら、すぐAEDを使用してください。

AED(自動対外式除細動器) 心臓に電氣的ショックをあたえ正常なリズムに戻すための機器

1秒でも早く

昨年の救急車の出動回数は1,729回。

1日平均約5回も出動しています。消防署にある救急車は2台。不必要な利用が増えれば、本来必要な出動に時間がかかるなど「助かる命」を救えなくなります。緊急性がない場合やタクシー代わりに「救急車」を呼ぶことは絶対にやめてください。



講習会を受けましょう

消防署では、応急手当などを習得してもらうため、講習会を行っています。昨年は、約1,500人が受講しました。約1時間の講習から受講ができます。救命救急講習(3時間) 上級救命講習(8時間)では修了書が交付されます。



きのこのいり煮



1人分の栄養価 エネルギー 40kcal 脂質 0.3g たんぱく質 1.8g 塩分 0.7g

材料(4人分)

- しめじ 1パック
- えのきだけ 1袋
- しいたけ 2枚
- しょうが 30g
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ2
- 薄口しょうゆ 大さじ1

How to cook

- 1 しめじは石づきを取り小房に分ける。えのきだけは2等分に。しいたけは石づきを取りせん切りにする。
- 2 しょうがはせん切りにする。
- 3 なべに調味料①を入れ、煮立ってきたら、しょうがときのこを入れ、汁気がなくなるまで煮る。



きのこは水分を嫌うので使う直前にさっと洗い、水を軽くふきとって使しましょう。

きのこは低カロリーですが、食物繊維やビタミンBが含まれており、便秘予防などの生活習慣病予防に効果的な食材です。