

年に一度は健康診断を受けましょう！！



苦小牧健康友の会 友の会だより

みなさんは「健康」を保つために何かされていますか？
成人病の中でも、とりわけ糖尿病や高血圧症などの予防が大切です。体を動かす運動や頭の体操など、それぞれ健康維持のため取り組んで、それと併せて是非その健康診断を受けましょう。是非「健康な人生」を設計する「健康診断」は、「健康な人生」を設計する「健康診断」に欠かせないものです。「コロナが怖いから病院には行けない」「コロナも元気がだから大丈夫」と病気を先延ばしにせず、病気の早期発見に努めましょう。

年に一度は健康診断を受けて、ご自身の体質や健康状態を定期的に確認し把握しましょう。

心配されているコロナなどの感染症対策は、当院もしっかりと行っていますので安心して受けることができます。

毎年健康診断を受けて「異常なし」と結果が来ている方も、継続して健康診断を受けることを勧めます。

是非、友の会の会員さんをはじめご家族や知人など、周りの方にも健康診断をお勧めいただき、一緒に健康を守っていきましょ。

検査項目 (基本健診)		
項目	内容	健診結果からわかること
診察	診察・問診	病気の有無や症状など健康状態の確認
測定	身長・体重・腹囲	肥満など体格のバランスの確認
	血圧測定(収縮期・拡張期)	高血圧症・動脈硬化の危険性
血液検査	中性脂肪	脂質異常症・動脈硬化の危険性
	HDLコレステロール	
	LDLコレステロール	肝機能の障がいなど
	AST・ALT・γ-GTP	
	ヘモグロビンA1c	
尿検査	血清クレアチニン・推算GFR	腎機能の障がいなど
	尿たんぱく	腎機能の障がいなど
尿検査	尿糖	糖尿病の危険性
	友の会員特典 (無料で受けられる項目)	
項目	内容	健診結果からわかること
血液検査	末梢血液一般	貧血・血液疾患の可能性
	尿酸	痛風の可能性
心電図	心電図(12誘導)	心疾患の可能性
その他のオプション健診を友の会員特典を活用してお得に受けることができます		

健診の予約について

完全予約制です
 受診券をお手元に用意し電話予約。
 1日の予約枠には限りがありますので、1~2か月前には予約をお願い致します。

内科診察の同日に健診できます
 内科診察予約の方は、健診予約時にお申し出ください。

健診結果は郵送で通知します
 結果通知はおおよそ14日~1ヶ月です

お問合せ・お申込み
 勤医協苦小牧病院 TEL 0144-72-3151

発行所
 苦小牧健康友の会
 所在地
 苦小牧市見山町
 1丁目8-23
 電話 72-3291

発行責任者
 竹田 登紀子

コロナを乗り切る 健康講座 Vol.15 「脳卒中の予防と症状について」 勤医協苦小牧病院 作業療法士 宮本

脳梗塞を含む脳卒中発症チェック (FAST)

F

Face (顔)

片側がゆがんでいませんか？

A

Arm (腕)

両腕をあげたままにできますか？

S

Speech (言葉)

短い言葉が話せますか？

T

Time (時間)

症状に気づいたらすぐ受診！

★夏の脳梗塞と予防

これから夏本番を迎えようとしていますが、脳梗塞は6月~8月が最も多くなる時期になります。水分を取らず発汗が多くなると血液がドロドロになり脳の血管を詰まらせてしまいます。予防として水分摂取が重要になりますが、一度に多く摂取しても身体に吸収されませんので20分に1回くらいこまめに水を口に含むようにしましょう。またコーヒーなどのカフェインやアルコールには利尿作用があるため取りすぎには十分注意しましょう。心不全や循環器障害の治療で水分摂取制限中の方は主治医と相談してください。

★脳梗塞の症状

脳卒中の症状としてイラストのようにFace (顔)、Arm (腕)、Speech (言葉)、Time (時間)の頭文字をとってFASTというキーワードがあります。“Face (顔)は顔面の片側が下がる、よだれが流れる。Arm (腕)は両手を10秒以上挙げられない、または片側の手足に力が入らない。Speech (言葉)は呂律が回らない、言葉が出ない。”これらのように顔、腕、言葉の内一つでも症状がある場合には脳卒中が疑われますので、すぐに救急要請(119)するよう心掛けましょう。

★救急要請のポイント

脳梗塞は時間の経過とともに麻痺や言語障害、認知機能障害が重症化していきますので早期治療が重要になります。脳梗塞症状が出た場合にはご自身で受診するのではなく、必ず救急要請(119)をしましょう。ここでのポイントは症状が出始めた“発症”時間をメモしておき救急隊員へ伝えます。ご家族が発見する場合で、発症時間が分からなければ“発見”時間をメモし、最後に元気な姿を見たおおよその時間を思い出して下さい。

《7月～8月の予定》

各イベントとも感染対策のため、人数制限があります。お問合せ・お申込みは、友の会事務所へご連絡をお願いします。

☎0144-72-3291

★スタンディング行動

「平和憲法を守る」

7月1日(金) 13:00～

8月5日(金) 13:00～

病院前交差点

★ふまねっと教室

7月2日(土)・7月16日(土)

8月6日(土)・8月20日(土)

各日とも10:00～

勤医協苦小牧病院会議室(予定)

★友の会サロン

住吉コミュニティセンター

7月12日(火) 10:00～

8月9日(火) 10:00～

苦小牧病院会議室

7月11日(月) 14:00～

8月8日(月) 14:00～

すずらん会館

7月26日(火) 13:30～

8月23日(火) 13:30～

★見山松風健康サロン

7月1日(金) 13:30～

8月5日(金) 13:30～

★うさとブロック

ふまねっと

7月18日(月) 13:30～

8月15日(月) 13:30～

ウォーキング

7月16日(土) 10:00～

★西部ブロック

パークゴルフ

7月20日(水) 10:00～

自然散策のご案内

錦大沼公園の散策会を行います。参加希望のかたは、友の会事務所へご連絡ください。

日時：7月7日(木)

10:00～12:00

集合：錦大沼公園駐車場

*現地集合となります

準備：動きやすい服装

運動靴

タオル

飲み物



《サークル活動の予定》

・ハイビスカス/フラダンス

定例練習会(代表：丹羽)

第2・3・4の水曜日

13:00～

☎0144-72-3291

・あかい実/合唱

定例練習会(代表：西谷)

毎週水曜日14:00～

☎0144-56-0315

みやま松風サロンで 健康相談会を開催

6月3日に放射線技師の堀さんによる「骨粗しょう症の検査について」のお話がありました。



参加は毎月サロンに集まる10人のみなさん、堀技師が「胃カメラやバリウムなどで健診をしっかり行いましょう」と呼びかけ、「話の最中でも分からないことがあればその都度聞いてください」との案内に、質問や交流もあり終始なごやかに相談会が行われました。(見山松風：内野)

病院まわりの草刈り・ 清掃活動

6月2日13～14日に病院の患者用駐車場や薬局まわりの草刈り、に病院周辺のゴミ拾い清掃を行いました。



「いつも受診するときに気になっていて、今回やっと刈ることができた。お互い様でしょ。」と笑顔で答えてくれた有珠の沢町の斉藤さん。「枯れ葉や枝が多くあったので回収しました。以前よりも病院の周りにはゴミはなくなっ



たね。清掃がいきとどいて」とボランティア部の本波さん。

(ボランティア部：本波)

ふまねっとサポーター交流会開催

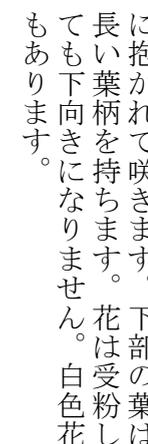
コロナ禍で中止していたサポーター交流会に6月4日サポーター13人が集まりました。交流会では、この間の活動についての報告、コロナ禍での行い方の注意点や方法についての学習や交流を行いました。

各サロンやブロックで開催しているところもありますが、病院会場でも教室の再開を確認しました。



(ボランティア部：相澤)

シリーズ 苦小牧の自然 谷口勇五郎 18 ウグイスとその仲間



マメ科のシロツメクサ(白詰草)ホワイイトクローバー)はヨーロッパ原産の多年草です。道端や空き地などどこにでも見られます。江戸時代、オランダからのガラス製品の輸送箱に、この乾草を詰めていたので詰草と名付けられたそうです。茎が地表をはい、それから根・葉柄・花柄を出し、高さ10～20cmです。白い花ですが、桃色花もあります。小さい花が多数(30～70個)集まり1つの花のようです。葉は3枚で白っぽい模様があります。葉は4つ葉のクローバーは幸福をもたらすといわれています。葉の表面に緑色のV字形の斑紋があり、全体に毛が多いです。茎は立ち上がり、花柄は短く、花はすぐ下の葉に抱かれて咲きます。花は下部の葉は長い葉柄を持ちます。花は受粉しても下向きになりません。白色花もありです。

シリーズ33 宅配者紹介

東部ブロック
石川ひとみさん



「友の会の役員になつてくれない?」と声をかけられたもの。・・・「いやいや!できませ