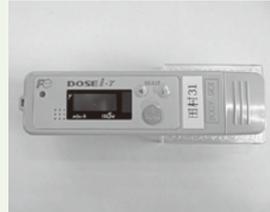


電子式積算線量計の貸出しのお知らせ

市では、個人の外部被ばく測定のため、電子式積算線量計の貸し出しを行っています。

- 対象 市内にお住まいの方
 - 貸出機種 富士電機(株)製 Does-i
 - 貸出期間 1カ月間
 - 貸出窓口 保健課および各行政局市民課
 - 持参物
 - ①借用に来られる方および着用される方の身分を証明できるもの(運転免許証、保険証など)
 - ②印鑑
- 問・申 保健福祉部保健課 ☎81-2271 各行政局 市民課



Health Topic

シリーズ ~いろいろ知りたい高血圧②~

高血圧の基準は、どう決まったか？

今では考えられないことですが、20世紀の初めまでは血圧は下げてはいけないと思われていました。これは、動脈硬化により臓器の血液の流れが悪くなったときに、その機能を維持するために、血圧を高く保たないと血流を保てないと信じられていたためです。事実、第二次世界大戦末期の米国のルーズベルト大統領は、収縮期血圧が300mmHg近くもあったのに治療されず、脳卒中で亡くなってしまいました。

50年ほど前に、降圧薬で血圧を下げた方が下げなかった人に比べ脳卒中や心筋梗塞になる人が圧倒的に少ないことが、米国の研究で明らかとなりました。その後、降圧療法が世界的に普及し、日本でも寿命が飛躍的に伸びました。血圧は、高いまま放置すると心臓病や脳卒中が多く発症する一方、適切に治療すれば、それらを予防できることが分かってきたのです。そして、今日のように高い血圧は積極的に下げるようになりました。

高血圧はハイリスク！！

140/90mmHg以上を高血圧とする基準(図1)は、血圧の値と病気の発症や死亡率との関係をもとに、世界中の学会やWHOが同じ基準で定めています。年齢や性別の影響を含め、脳卒中や心臓病を発生するリスク(相対危険度)が2倍になることを根拠に定められた基準です。

血圧が140/90mmHg未満だからといっても、安心はできません。120/80mmHg以上であれば、血圧が高いほど病気や死亡のリスクは高くなります(図2)。できるだけ120/80mmHg未満を目指しましょう。

また、高血圧を指摘されたら、放っておかず、適切な診断と早期に治療を開始し、命に関わる重大な病気にならないように予防することが大切です。

120/80mmHg未満の場合と比べて、血圧が高くなるほど、脳卒中や心臓病などの病気で死亡するリスクが高くなります。



福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター
健康診査・健康増進室 室長 橋本重厚

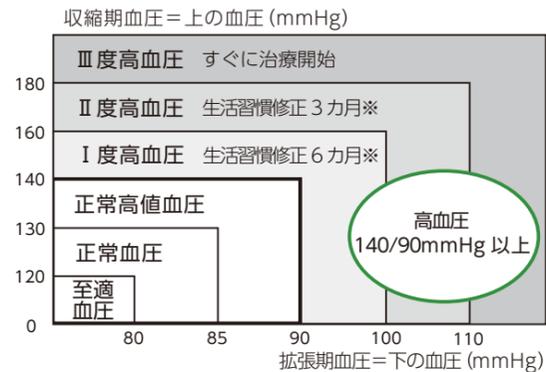


図1 血圧値の分類と治療方針

※: 3カ月後、6カ月後に改善がなければ、降圧剤を開始。(年齢や合併症に応じて、治療方針は異なる)
高血圧治療ガイドライン2014(日本高血圧学会)より

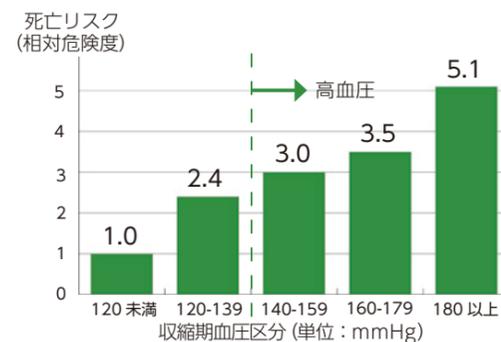


図2 高血圧と死亡リスクの関係(男性の場合)

血圧区分と循環器疾患死亡の相対危険度
(男性3,779人を19年追跡した結果) NIPPON DATA80(2006)のデータより

7月の集団健康診査・がん検診

- 集団健康診査・がん検診は市内どの会場でも受診できます。
- 乳がんの集団検診は該当する会場で受診してください。やむを得ず別の会場で受診する場合は、事前にお住まいの地区の市民課(船引地区は保健課)にお申し込みください。

健康診査(受付…船引7:30~10:00 滝根7:45~9:30)

地区	日	対象	会場
船引	1(金)	北移	北移・南移コミュニティプラザ
	4(月)	大倉・新館	瀬川出張所
	5(火)	門鹿・石沢	
	6(水)	上移	移住センター
	8(金)	桐山・永谷	旧桐山小学校(体育館)
	12(火)	上郷・下郷	七郷出張所
	13(水)	今泉	旧今泉小学校(体育館)
滝根	26(火)	石神・原屋敷・入水	菅谷公民館
	27(水)	畑中・菅谷駅前・江川	
	28(木)	関場・中広土 入新田1・入新田2	滝根体育館
	29(金)	糠塚・神保町・梵天川 和真・大平	
	30(土)	上郷・中郷・作組 広瀬町・下組	

乳がん検診【集団検診】(受付…午前:9時~10時 午後:1時~2時)

地区	日	対象年齢	会場
大越	6(水)	60歳以上	おおごえふるさと館
	22(金)		
都路	20(水) 午前	50歳~59歳	都路保健センター
	20(水) 午後		
常葉	12(火)	50歳~59歳	常葉保健センター
	14(木)		
船引	22(金)	60歳以上	船引保健センター

『夏の蚊対策について』



ヒトスジシマカ
(国立感染症研究所)

夏は、蚊の発生する季節です。ジカウィルス感染症、デング熱、チクングニア熱など蚊を介して感染する病気を予防するためにも夏の蚊対策を心がけましょう！

◆まずは、蚊を発生させない

蚊が発生しないよう、自宅や公園周辺の水溜りや草むらは除去しましょう！プラスチック容器やビニール袋、パケツや植木鉢などを、庭に置きっぱなしにしておくことも危険です。

◆蚊をよせつけない工夫

① 蚊を部屋に入れない

蚊の多くは窓から侵入します。蚊の嫌がるアロマスプレーや虫よけ剤が効果的です。また、玄関から出入りする際に蚊と一緒に入り込む可能性がありますので、帰宅時には、着衣や持ち物を軽く払ってから入室しましょう。

② 扇風機をつかう

蚊の羽は弱く、風があると感覚が鈍ります。扇風機やうちわなど風を起こすもので追い払きましょう。

③ できるだけ清潔にする

蚊は足のにおいを好むといわれているほど、においに敏感です。においの原因となる汗はこまめにふき取りましょう。

④ 明るい色の服を着る

蚊は意外にも、黒や茶色など暗い色に寄ってきます。外出時には明るい色の服を着て、出掛けることをおすすめします。

⑤ 肌の露出を控える

蚊はにおいのほかにも、ヒトの温度を感知することで近づいてきます。蚊の多い場所である草むらで遊ぶときや作業をするときは、長そで・長ズボンで行くことをおすすめします。

※ジカウィルス感染症についての情報は、市のホームページに掲載しています。

子宮頸がん・乳がんの施設検診

●施設検診は、がん検診受診希望調査による申込者へ個別に通知しました。

●対象者

- 子宮頸がん…20歳以上で昨年度未受診の方
- 乳がん…40~59歳で昨年度未受診の方

●実施期限 11月30日(水)

※自己負担あり

子宮頸がん・乳がん検診 無料クーポン券事業

●対象年齢

- 子宮頸がん…21歳
- 乳がん…41歳

※無料クーポン券の有効期限は

11月30日(水)です。

※対象者の方へ個別に郵送しました。

※転入された方は、以前お住まいの

市町村が発行したクーポン券と

当市のクーポン券を引き換えます

ので、保健課までお越しください。

※若い方の子宮頸がんが増えています。

無料の検診機会をぜひご活用ください。

※例年、有効期限の終了間際は大変込み合い、ご予約が取りにくくなります。

お早めにご利用ください。



『世界禁煙デー』・『禁煙週間』

喫煙は世界的に見ても、予防可能な唯一最大の死亡原因であり、現在世界の成人死亡原因の10%以上を引き起こしていると言われます。

世界保健機関(WHO)は平成元年から毎年5月31日を世界禁煙デーと定め、喫煙問題の啓発活動を展開しており、わが国でも平成4年から禁煙週間を定め、さまざまな喫煙対策が推進されています。

今年度のテーマは「2020年、受動喫煙のない社会を目指して~たばこの煙から子ども達をまもろう~」です。

ご自身の健康と大切なご家族の健康を守るため、たばこが及ぼす健康への影響についてもう一度振り返ってみませんか？