



長浜日赤通信 第30号 健康だより

長浜赤十字病院 医療社会事業部長(兼)救急科部長 中村 誠昌 先生

災害時、いちばん大切なのは「地域の力」

昨年、伊吹山で土砂くずれが起こり、一部の地域で避難が必要になりましたね。では、突然「避難してください」と言われたら、どこへ行けばよいのでしょうか？まずは近くの「自治会避難場所」へ避難し、自分の命を守ることが大切です。その後、避難生活が長くなりそうであれば「広域避難所」へ移ることになります。

それでは避難中に、その生活のお世話をしてくれるのは誰でしょうか？市役所の職員、ボランティア、日赤…と思われるかもしれませんが、避難所はホテルではありません。誰かがしてくれるのではなく、住民同士が助け合いながら自分たちで避難所を運営することになります。市役所もボランティアもそのサポート役でしかなく、主体は住民の皆さんなのです。

最近では、災害発生直後から高齢者のお薬や介護が大きな問題となり、元気だったお年寄りでも避難中に体が弱ったり認知症が進んでしまうこともあります。これらに対応するには、普段から地域の繋がりをよく知る皆さん自身の力が大切です。「自分の身は自分で守る」「皆で支えあう」「誰も取り残さない」という気持ちで、災害に備えましょう。



がん検診で、早期発見・治療に繋がしましょう

今、日本人の2人に1人は生涯で何かしらのがんにかかると言われています。しかし、がんの大きさが2cm以下の早期に治療できると、9割近くを治すことができ、検診では1cm程度のがんが見つけれられるとされています。がん検診を受診して、早期発見・治療に繋がしましょう。

	胃がん		大腸がん (40歳以上)	肺がん(40歳以上)		乳がん		子宮頸がん (20歳以上)
	バリウム検査 40歳以上	胃カメラ検査 50歳以上		レントゲン 撮影	喀痰検査	2方向 40～49歳	1方向 50歳以上	
集団検診	1,000円		500円	300円	700円	1,500円	1,000円	1,000円
医療機関		3,400円	800円			2,000円	1,500円	1,700円

※以下の方に、無料クーポン券を送付しています

【子宮頸がん検診】平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方

【乳がん検診】昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの方

がん検診について詳しくは市公式ウェブサイト(健康診査・がん検診ガイド)をご覧ください▶



健康診査・がん検診の申し込みはこちら▶



ゲートキーパー養成講座

～こころのサインに気づいたら～

日時 9月3日(水)13時～15時(受付は12時30分～)
場所 市役所本庁舎コンベンションホール
講師 NPO法人ゲートキーパー支援センター 竹内 志津香 理事長
申込 市 健康づくり課(☎53-5125)までご連絡ください。

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、話を聞いて、必要な支援に繋げ、見守ることができる人のことです。

健康教室「これ捨てろ！

予約不要

コレステロールと動脈硬化の関係」

日時 7月10日(木)13時30分～
場所 市役所本庁舎コンベンションホール
講師 こだまクリニック 児玉 浩志 先生

問 湖北医師会 ☎0749-65-3600

7月の救急医療

一休日に具合が悪くなったとき

休日の内科・小児科の救急医療は、当番制で対応しています。感染症対策のため、受診前に必ず電話連絡をし、マスクの着用・健康保険証・お薬手帳・母子健康手帳などをお忘れなく。

医療体制			7/6 (日)	7/13 (日)	7/20 (日)	7/21 (月・祝)	7/27 (日)
第一次 医療体制 (比較的軽症なとき)	長浜米原休日急患診療所 (長浜市宮司町1181-2 ☎0749-65-1525) 受付時間 8時30分～11時30分 12時30分～17時30分		○	○	○	○	○
第二次 医療体制 (重症なとき)	診療時間 8時30分～ 翌朝8時30分	子どもの場合	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤
		上記以外	日赤	市民	日赤	市民	日赤

日赤 …長浜赤十字病院 市民 …市立長浜病院

小児救急電話相談 短縮ダイヤル#8000 ☎077-524-7856

- 相談日時 平日・土曜日18時～翌朝8時/日曜日・祝日9時～翌朝8時
- 対象者 県内在住の15歳以下のお子さんとその家族



こどもの救急ウェブサイト