



# 健康 Information

問 市 健康づくり課 ☎53-5125 FAX 53-5128

## 長浜日赤通信 第9号 健康だより

### 胃がん検診が少し変わりました

日本人の2人に1人ががんになる時代です。がんに関係ない人はいません。

胃がんは以前より減少傾向にあります。それでも2018年の国内の部位別がん罹患数では、男性が2位、女性が4位、総数では2位です。胃がんは早い段階で自覚症状が出ることは少なく、かなり進行しても無症状の場合があります。代表的な症状は胃の痛み、ふらつきなどの貧血症状、食欲不振、黒色便などですが、これらは胃がん特有の症状ではなく、胃炎や胃潰瘍の場合でも起こるので、検査しなければわかりません。早期であれば、内視鏡治療や手術で100%近く治りますが、進行すればするほど治る率は低下します。早期発見・早期治療がいかに大切かということです。早期発見には胃がん検診などの受診が大切です。

6月から米原市の胃がん検診が一部変わり、胃内視鏡検査(医療機関での実施)が導入されました。従来の集団健診でのバリウム検査と医療機関での胃内視鏡検査から選べます。コロナ禍ですが、がん検診の受診を控えることはがんの発見を遅らせる可能性があるため、定期的ながん検診を受けることをおすすめします。

※内視鏡検査には受けることができない条件があります。詳しくは検診実施医療機関または健康づくり課までお問い合わせください。



長浜赤十字病院 第一消化器内科部長 馬場 弘道 先生

### 11月14日は世界糖尿病デーです

糖尿病は世界的に増加しており、日本でも成人の4人に1人が糖尿病(予備群を含む)であると言われています。日頃の取り組みによって糖尿病の発症を防ぎましょう。

#### 糖尿病にならない7カ条

(日本糖尿病協会ウェブサイトから)

- ① バランスのとれた食生活  
(総エネルギーと脂肪の摂取量に注意)
- ② 夜食や間食をしない
- ③ アルコールはほどほどに
- ④ 適正な体重の維持
- ⑤ 毎日の食後の歩行(30分くらい)
- ⑥ ストレスの解消
- ⑦ 禁煙または節煙



#### 健康相談のご案内

市では、保健師・管理栄養士による個別相談を実施しています。健診結果で気になることがありましたら、お気軽に健康づくり課へご相談ください。

### 献血にご協力ください!

**日時** 11月1日(火)  
10時~12時30分、  
13時30分~15時30分

**場所** 米原市役所 本庁舎

**持ち物** 運転免許証、健康保険証

(お持ちの人は、献血カード・献血手帳)



### 健康教室

#### 透析にならないように糖尿病から腎臓を守りましょう

**日時** 11月10日(木) 13時30分~

**場所** 長浜市民交流センター(長浜市地福寺町4-36)

**講師** 市立長浜病院 腎臓代謝内科 責任部長

森田 善芳 先生

問 湖北医師会 ☎0749-65-3600

予約  
不要

## 11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、受診前には必ず電話連絡をし、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		11/3 (木・祝)	11/6 (日)	11/13 (日)	11/20 (日)	11/23 (水・祝)	11/27 (日)
第一次 医療体制 (比較的軽症など)	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 (重症など)	診療時間 8時30分~ 翌朝8時30分	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤
	子どもの場合 上記以外	日赤	市民	日赤	市民	日赤	市民

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 URL <http://kodomo-qq.jp/>

日赤 …長浜赤十字病院

市民 …市立長浜病院