



長浜日赤通信 第13号 健康だより

脳卒中を知っていますか？

脳卒中とは脳の血管が詰まる（脳梗塞）、出血する（脳出血、くも膜下出血）といった病気です。寝たきりになる原因の第1位で、本人にも家族にとっても深刻な病気です。

大事なことは、予防のための良い生活習慣と早期治療です。検診を受診し、「脳卒中予防十カ条」を守ってください。症状は突然起こります。治療は一刻を争うため、すぐに脳卒中を疑って医療機関にかかってください。

近年、血栓溶解療法（薬で血栓を溶かす）、血栓回収療法（カテーテルで血栓を回収する）などにより治せる脳梗塞も増えてきました。脳卒中を勉強して予防と早期治療、そして何より寝たきりを防ぎましょう。



長浜赤十字病院 脳神経外科部長 樋口 一志先生

脳卒中予防 十カ条

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見つかれば すぐ受診
- 4 予防には たばこを止める 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

3月1日(水)～7日(火)は子ども予防接種週間です

ワクチンで防ぐことができる病気から子どもたちを守るため、4月からの入園・入学・進級などに備えて、この機会に必要な予防接種を済ませましょう。

下記の予防接種(無料)はお済みですか？

- ・事前に医療機関に予約してください。
- ・保護者が同伴できない場合は委任状が必要です。

ワクチンの種類	対象	持ち物
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	11歳～13歳になる前日まで	●母子健康手帳 ●健康保険証等 (本人確認ができるもの)
麻疹風しん混合 (第2期)	小学校に入学する前の1年間 (年長児)	
日本脳炎 (2期)	9歳～13歳になる前日まで	

令和5年度 集団健康診査の申し込みを受け付けます

日程や申込方法等は、全戸配布する「令和5年度版 健康診査・がん検診ガイド」をご覧ください。

- ・集団健康診査(結核レントゲン検診以外)は全て予約制です。
- ・健診会場の人数調整のため、3月末までの申し込みにご協力ください。

65歳以上の人へ 結核レントゲン検診(無料)を受診しましょう

4月から地域巡回で実施します。申込不要です。

※結核レントゲン検診を受診した場合、肺がん検診は受診できません。

予約
不要

健康教室

加齢に伴う目の病気(緑内障)

日時 3月9日(木) 13時30分～

場所 米原市役所 コンベンションホール

講師 尾崎眼科 院長

尾崎 志郎先生

問 湖北医師会 ☎0749-65-3600

3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		3/5 (日)	3/12 (日)	3/19 (日)	3/21 (火・祝)	3/26 (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
	子どもの場合 上記以外	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