

東郷診療所所長の
久保奈津子です。



ドクター久保の 健康ポイント

特定健診・長寿健診を 受けましょう

高血圧・糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症は、始めのうちは自覚症状がなく、知らない間に病気が進行してしまいます。さらに動脈硬化を起こし、狭心症や心筋梗塞などの心疾患や脳卒中にかかるリスクが高くなります。

また、生活習慣病の中でも、糖尿病の患者数は近年増加しています。しかし、糖尿病の治療が必要と診断された人のうち、未治療と治療中断を合わせた約4割の人は、治療を受けていないという統計があります。糖尿病は、一度発症すると治癒しません。治療しないでいいだろうと思ってしまうと、腎症・網膜症・神経障害などの合併症を引き起こし、末期には失明したり、透析治療が必要となることがあります。高血圧・糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症などになっていないか、健康状態を把握するため、特定健診・長寿健診を受け、食事や運動などの生活習慣

を見直すことが大切です。

75歳以上の長寿健診には、栄養状態を評価する検査項目として、アルブミンがあります。アルブミンは、たんぱく質の一種で、体のさまざまな組織を作る材料となります。不足すると貧血や骨折、肺炎や結核などの感染症、さらには脳出血まで起こす恐れがあります。アルブミン値を確認し、食事の内容を見直しましょう。

町では、特定健診・長寿健診の受診対象者全員に、健診のお知らせを郵送しています。町指定医療機関・東郷診療所で健診を受ける人は、同封された受診券と保険証を忘れずにお持ちください。

5月から「いきいきとうこう健康マイレージ」が始まりました。特定健診・長寿健診を受けると、10ポイントたまります。ポイントをためて楽しみながら健康づくりをしましょう。

日ごろから健康に自信があり、かかりつけ医がいない人も、この機会に健診を受けましょう。

図書館だより

図書館行事

おはなし会

▼とき 7月2日、16日、23日、30日(土)午後2時30分～3時30分

▼ところ 図書館お話しコーナー

▼内容 絵本などの読み聞かせ

お楽しみ会

▼とき 7月9日(土)午後2時30分～3時30分

▼ところ 町民会館3階視聴覚室

▼内容 絵本などの読み聞かせ、映画会「馬方とためき」

7月の休館日

毎週火曜日(5日、12日、19日、26日)と25日(月)

お知らせ

7月と8月は、毎週金曜日のみ午後7時まで開館します。

新着図書

一般向け

『ザ・ロング・ア
ンド・ワインディ
ング・ロード』

小路幸也

『葵の月』 梶よう子

『ゆつくりたのしむ山歩き』

古谷聡紀

『親子で楽しむ手形アート』 やまざきさちえ

『かぎ針編みのスリッパ&サンダル』

児童書・絵本

『くるぐミ団は名探偵』 ユリアン・プレス

『小やぎのかんむり』 市川朔久子

『どうぶつあいうえおえほん』

『こんからがっち ぬきあしさしあしすすめ!の本』 ユーフラテス

『カワセミとヒバリとヨタカ』 あべ弘士

『つじのくるま』 コッセジュンジ



問い合わせ
町立図書館(町民会館3階)
☎0561(38)2900