



ふくだ内科・循環器科

健康&医療あれこれ通信

Vol. 001

院内広報創刊にあたり

ふくだ内科・循環器科 院長 福田純

この度、ふくだ内科・循環器科では患者さんや地域の方に向けて「健康&医療あれこれ通信」を発行することになりました。私たちが日頃利用している医療の事、病気の事、健康法などの話題を提供していく予定です。ぜひ御一読して頂き取り上げていないテーマや疑問点ご質問は勿論ふくだ内科・循環器科の医療提供の在り方を含め御提案 etc.頂きたいと存じます。発行は当初年4回とし、状況を鑑み発行回数を増やしていく予定です。

禁煙外来



副院長 黒木 伸一

酒は百薬の長とも言われ飲みすぎなければ薬にもなることもあるとされるのに対しタバコは吸いすぎなければ良いとは誰も言いません。タバコの煙にはご存知のように体への有害成分が多く含まれています。代表的なものとしてニコチン、タール、一酸化炭素などがあります。ニコチンは主に循環器系の疾患に、タールは発がん作用に関与し、一酸化炭素は慢性的な酸素欠乏症を引き起こします。



特にがんと喫煙の関係は広く証明されており、毎日喫煙する人の死亡割合は肺癌では非喫煙者の4.5倍ですし、喉頭がんでは32.5倍にもなります。そこまで理解していても禁煙を出来ない人が多いのです。酒とタバコのどちらをやめるかと言う問いに対し多くの方は酒をやめると答えます。また驚くことに喫煙が健康に良いと答える人が20%くらいいるのです。とは言え喫煙者の8割は禁煙したいと思っているそうです。しかし禁煙は思ったより簡単にはできません。それはタバコが麻薬と同じく中毒だからです。そんな中、禁煙補助薬が開発されてきました。以前からニコチンの代替療法としてのニコチンガムやニコチンパップ(貼り付け薬)があり、これに加えて3年前から経口薬として新しい禁煙補助薬が出現しました。しかも保健診療で治療できるようになりました。

10月のタバコの大幅値上げの影響で9月のタバコ販売数量が前年比同月88%増の374億本と統計公表以来最高の記録でした。やはり禁煙できない愛煙家(中毒者?)は多いものです。しかし値上げをきっかけにして禁煙する人も増えていて、経口禁煙補助薬の供給量が8月の約7万人分から9月には約17万人分と急増しました。これは製薬会社も予想以上のことでのことで、市場では薬が品薄となってしまいました。そのため、現時点では来年の1月までは新規の患者さんには薬を供給できない状態になっています。

従って当院でも新規に禁煙を希望される方には現在は予約を受け付けております。



**来年1月になつたら禁煙を希望される方へ薬が処方も出来るようになります。それまで独自に禁煙を心がけてみてはいかがでしょうか。
また禁煙を現在考えていない方も今年中は思い残すことなく喫煙して、来年1月に禁煙外来を受診してみてはどうですか。
一年の計は元旦にあります。**



～ご案内～

肺がん・結核検診・・・2月末日まで。

大腸がん検診・・・2月末日まで。

インフルエンザ予防接種しております
流行する前に早めに接種しましょう。

当院は予約制ではありません。

来院時にお申し出ください。



第2待合室のお知らせ

～当院をご利用の患者さんへ～

広く快適にお待ち頂けるよう、道路を挟んだ向かいの建物に第2待合室を開設いたしました。従来通り、受付順にてお呼びいたします。

二人の医師の診療により多少の時間の差異が生じたり、時には重症患者さんの対応のため、多少の順番の変更もご了承頂く場合もございます。

第2待合室での待合いのご希望がございましたら、ご利用して頂きたく思います。

その際、受付にて一言申しつけ頂きますよう、お願ひいたします。

混雑時は第2待合室の待合いをお願いする場合もございますので、あらかじめご了承下さい



付添いの方とご一緒に場合には、
付添いの方の待合室としてもご利用
いただけます。雨の日等、車イスでお見えの方は、
第1待合室でお待ちして頂くようになると思われます。
皆様のご協力をお願いいたします。

地域の皆様に向けて今年も

“健康アラカルト”を開催いたします。

日時：11月20日（土）

午後2時～4時

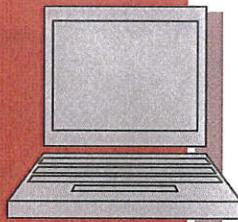
場所：川岸会館

皆さま、お誘い合わせの上ご参加ください。



待ち時間を有効に使うために…

患者さんの健康や病気に関する情報
(DVDやパンフレット)をご用意して
あります。御遠慮なく職員へお申し出ください。



2010 11

2010 12

2011 1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6		28	29	30	1	2	3	4							1
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	休	休	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					26	27	28	休	休	休		23	24	25	26	27	28	29

Dr 黒木・・・毎週水曜日休診

Dr 福田・・・第2土曜日 第4土曜日休診

その他土曜日は10時30分より診療

ふくだ内科・循環器科

戸田市川岸2-7-30

TEL 048-431-3737 fax 048-431-2951

URL <http://www.hh.ijj4u.or.jp/~j-fukuda/index.htm>



年末年始の休診日

12月29日(水)～

1月4日(火)まで



風の便り！

豆まきが終わり、そろそろ私の子ども達（花粉）が元気に親元を離れます。例年、皆様には子ども達が多大な迷惑をおかけしていると、街から風の便りに聞いております。決して悪気はないのですが・・・。鼻水や眼の痒みなど、症状の悪化する前にお近くの医療機関へ行かれますよう。

お杉より

ナースのつぶやき

花粉と上手くお付き合いするには…

洋服は花粉の付きにくいツルツルした素材で！

ゴーグル、マスクを着用し目・鼻・口からの花粉の侵入をなるべく少なくする工夫を。

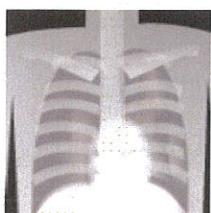
うがい・手洗い・目洗い・鼻洗いも効果的ですよね！

帰宅時は玄関前でよく払い落して花粉を室内に持ち込まないようにしましょうね。



tabaco のお話

黒木伸一



昔から多くの愛煙家は肺がんなどの健康被害を気にしながら吸い続けています。

一日の喫煙本数×喫煙年数は**プリンクマン指数**と言われ、これが400を超えると肺がんは急増します。一日20本×20年=400や一日10本×40年=400などですが、これ以下であっても肺がんにならないわけではありません。

また喫煙開始年齢が早いほど肺がんになりやすく未成年者の喫煙では吸わない人比べ、6倍も多く発生します。さらに**受動喫煙**では妻のみならず、同居する子供たちにも肺がんのリスクは高まります。わが子が肺がんで先立つ不幸は避けたいのが親心で、子を持つ親の**禁煙は当然**でしょう。禁煙により様々な健康被害は改善し、その時期が早い程癌の発生頻度は減るばかりか高血圧、心筋梗塞、脳梗塞などの循環器系疾患や肺気腫、慢性気管支炎などの呼吸器疾患になる事も防げます。

そうは言っても簡単に止められないのが**ニコチン依存症（タバコ中毒）**です。そんな方々のために当院の**禁煙外来**があります。禁煙したいけどお思いの方は、是非ご相談ください。最後にタバコは健康被害の他にも大きな社会問題を引き起こします。タバコの火の不始末による火災は全火災の一割を占めます。寒さ厳しい折焼け出される被害だけは避けたいものです。





第二待合室には気になる病気のパンフレットを集めました。

ご自由にお持ち帰りください。

2011 2

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	黒木先生午前休診			6
7	8	9	10	11	12	

2011 3

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

2011 4

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
黒木先生 11時まで						5 6 7

D r 黒木・・・毎週水曜日休診

D r 福田・・・第2土曜日 第4土曜日休診
その他土曜日は10時30分より診療

診療時間；午前8：30～12：30まで

午後16:00～18：30まで

月曜のみ午前7：00～

木曜のみ午後8：00まで

受付時間はそれぞれの15分前です

休診；水曜午後 土曜午後 日曜祝日

庭に咲く 福寿草



Photo : JunFukuda

ふくだ内科・循環器科

戸田市川岸2-7-30

TEL 048-431-3737 Fax 048-431-2951 URL <http://www.hh.ijj4u.or.jp/~j-fukuda/index.htm>



厳冬にここでも暖かく・・・

不況に加え寒さ厳しい中、スタッフ一同
少しでも笑顔で暖かくお迎えしたいと
思っております。





「放射能」正しい知識で怖がろう！

福島原発事故による放射能汚染で周辺住民の強制避難や農作物や魚介類の出荷制限が続いている。これらは放射能の人体への影響を考えての対策でありましょうが、実際放射能とは何か？放射能の何が怖いのか？それがはっきりしないため正しい知識を持たない人の多くは不安にかられています。今回放射能についての正しい知識を身につけ、無用な不安を取り除き各自がデマや風評に惑わされない行動がとれるようになさってください。

Q 放射能、放射線、放射性物質とは？

A 全ての物質は様々な原子によって形作られています。その中には不安定な原子が存在しそれが安定する際放射線を出します。放射性物質が放射線を発する能力を放射能と言い、放射能には原発事故が起らなくても自然界にも普通に存在し我々は絶えずこれらの放射線を浴び続けています。

Q 放射能の何が怖いのか？

A 放射線が人間の細胞を壊すからです。特に遺伝子（DNA）を傷つけるため発がん率が高まります。

被曝量年間 100 ミリシーベルトごとに発がん率が 0.5% づつ高まります。下の表を参考にしてください。

《放射線と生活習慣の発がん相対リスク比較》

受動喫煙の女性 1.02~1.03 倍

野菜不足 1.06 倍

100~200 ミリシーベルトを浴びる 1.08 倍

塩分の取りすぎ 1.11~1.15 倍

200~500 ミリシーベルトを浴びる 1.16 倍

肥満 1.22 倍

1000~2000 ミリシーベルトを浴びる 1.4 倍

毎日 2 合以上の飲酒 1.4 倍

2000 ミリシーベルト以上浴びる 1.6 倍

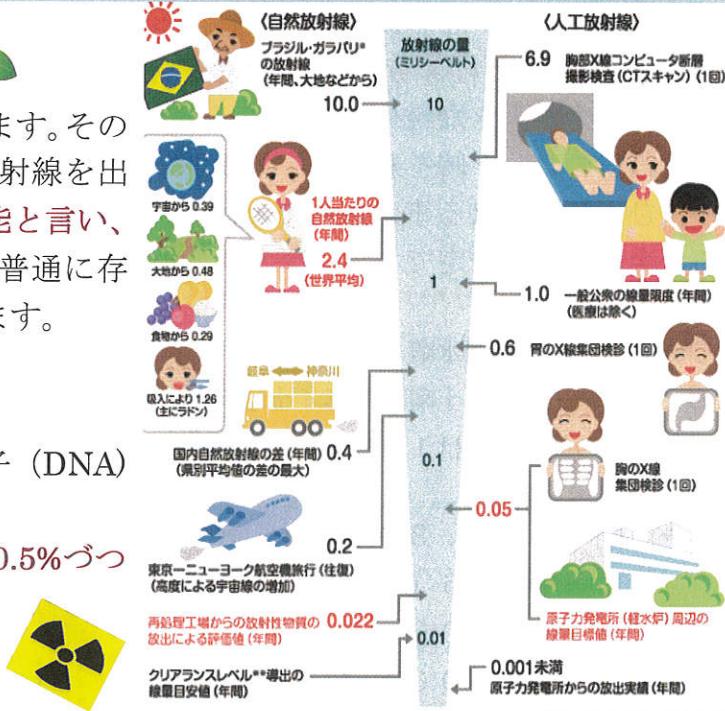
喫煙 1.6 倍

毎日 3 合以上の飲酒 1.6 倍

注：相対リスクは例えば喫煙者と非喫煙者のがんの頻度

を比較した数字

4/25 日経新聞より



画像：東北電力 HP より

Q 外部被曝と内部被曝とは？

A 外部被曝は体の表面に放射能を浴びたもので、これらは洗い流す事で対処出来ます。本当に怖いのは内部被曝で放射性物質を体に取り込むことにより障害が起きます。体内に取り込まれた放射性物質は各臓器にとどまり体外に排出されるまで放射線を出し続けます。放射性物質を含んだ空気、水、食物などを体内に取り込む事は大変危険です。また内部被曝は年齢が若い人ほど有害なため妊婦（胎児）や乳幼児には特に気をつけたいものです。

原発事故で大量に放射線を出さないように今も現場で一生懸命、命を張ってくれる人がいますが、残念ながら予断を許しません。正しい情報を入手し、いたずらに不安がらずに過ごしましょう！



夏を乗りきる節電術！



消費電力が発電供給力を上回ると、家のブレーカーが突然落ちるのと同様、地域全体が大停電におちいります。

この夏電力供給量が乏しい中、皆の節電が求められます。真夏の電力消費のピークは、クーラー需要の多い昼過ぎの時間帯です。この時間帯の電力消費をいかに抑えるかがポイントです。

☆☆☆ 節電の具体例 ☆☆☆

- エアコンなどの空調器具は設定温度を控えめに。（冷房の推奨温度は28°Cですが、今年は30°Cに上げましょう。冷房の設定温度を1°C上げると10%の消費電力削減になります。）

- 冷蔵庫は、出来るだけ扉の開閉を避け、段取りを決めてから開閉しましょう。（また開けている時間が短い程消費電力は少なくなります。）

- 照明器具は人が居る場所だけ使いましょう。

また、出来るだけ家族が同じ部屋に居る事が大きな節電につながります。

- 消費電力が大きな電化製品（アイロン・電子レンジ・炊飯器・洗濯乾燥機など）を使う時は、電力消費のピーク時を避けましょう。

一人ひとりが出来る事から皆で実行すれば大きな節電につながります。夏の計画停電は実施されるか今のところ未定ですが、今のうちから節電の習慣を身につけて意識して過ごしましょう。



D r 黒木・・・毎週水曜日休診

D r 福田・・・第2土曜日 第4土曜日休診

その他土曜日は10時30分より診療

診療時間；午前8：30～12：30まで

午後16:00～18:30まで



月曜のみ午前7：00～

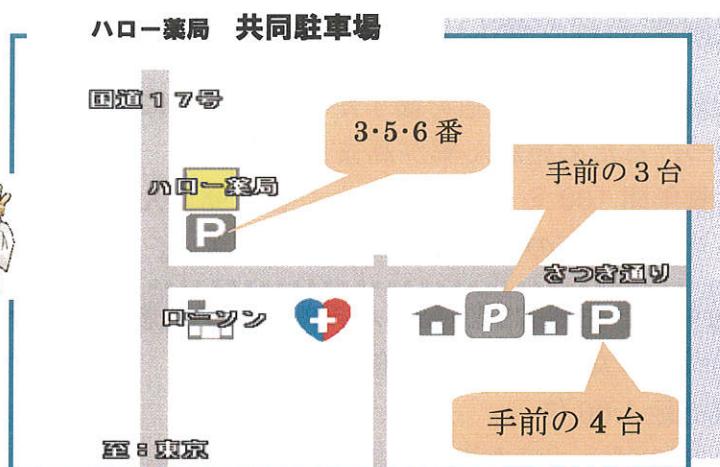
木曜のみ午後8：00まで

受付時間はそれぞれの15分前です

休診；水曜午後 土曜午後 日曜祝日

ふくだ内科・とだ井上整形外科

ハロー薬局 共同駐車場



5	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
May 2011	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

6	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
June 2011	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		

7	日	月	火	水	木	金	土
							1
July 2011	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24 /31	25	26	27	28	29	30



ふくだ内科・循環器科

戸田市川岸2-7-30

Tel 048-431-3737 Fax 048-431-2951 URL <http://www.hh.iij4u.or.jp/~j-fukuda/index.htm>



7月19日20日は休診です。

21日は院長のみ休診です。





夏だ！
気をつけよう！



熱中症とは

黒木 伸一



熱中症と食中毒！

高温多湿の環境下で体の水分や塩分のバランスが乱れ、その結果発症する種々の症状を熱中症といいます。重症例は命にかかるもあり、昨年の記録的猛暑では全国で約1700人が死亡し、日本人の平均寿命にも影響が出ました。

正しく熱中症を知り、傾向と対策を立て予防しましょう。

熱中症になりやすい人は高齢者、乳幼児、熱や下痢、嘔吐など脱水状態にある人、心臓病、糖尿病、認知症がある人たちです。



症状からみた重症度と対処法



- I 度 めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、大量の発汗
- II 度 頭痛、嘔気、嘔吐、全身倦怠感⇒医療機関を受診
- III 度 意識消失、痙攣、呼びかけに返事がない、ふらついて歩けない、高体温⇒救急車で入院

熱中症になってしまったら

I 度: 水分の補給 お茶、水道水など身近にある水分なら、なんでも結構ですが

更に経口補水液(OS-1)スポーツドリンクなどは更によいでしょう。

体の冷却 涼しいところへ移し、衣服を緩めアイスノンや水枕などで冷やします。

冷やす場所は頭や首、わきの下や足の付け根などです。

また(冷たくない水で)濡らしたタオルで体全体を拭いてから扇風機やうちわの風に当てるのも効果的です。

熱中症は人命に関わる緊急事態につながる事があるため早めの対処が必要です。

II 度: 冷却しつつ医療機関へ受診させ、場合によっては補液(点滴)を受ける。

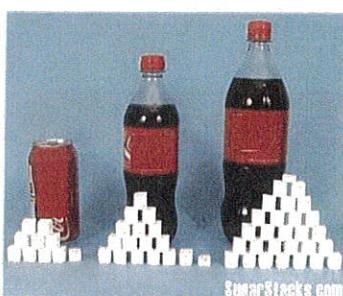
III 度: 直ちに救急車を呼び病院に入院。



熱中症にならないために…

- ① 体調の管理: 睡眠不足と過労を防ぎましょう。
- ② 環境整備(場所、服装など): 通気性をよくし
日陰での行動に努めましょう。
- ③ 水分補給: 喉が渴く前にこまめに補給しましょ

毎日の生活の中で、時々体温や脈を測って自分の平常時の熱や脈拍を知ることは熱中症の予防のみならず体調管理を行う良い習慣です。血圧を測る、顔色を見る、便や尿の色をなど観察するなど健康の為自己管理に役立ててください。



～ナースのつぶやき～

ペットボトル症候群ってご存知ですか？

甘い飲み物を多量に飲むと急激に血糖値が上昇します。特に糖尿病の方は注意が必要ですね。

500mlのペットボトルのスポーツドリンクにも角砂糖にして約16個分くらい入っているそうです。 (NN)



食中毒

福田 純



今年4月下旬、焼き肉チェーン店で生のユッケ等を食べ、4人の死者を出した集団食中毒事件は記憶に新しい。7月から9月に多いとされる食中毒。年間発生の半数以上がこの期間に集中する。食中毒にならないためのポイントを学習し、この暑い夏を元気に乗り切ろう！

食中毒とは、原因となる細菌やウィルスが付着した食品や有害・有毒な成分を含んだ食品を食べる事によって起こる健康被害で、多くの場合、腹痛や下痢（時には水様便）、嘔気・嘔吐、食欲不振や全身倦怠感（だるい）、発熱など急性の胃腸症状を呈する。

これらの症状が出現した時、何が原因だか考えてみよう。

- ① 微生物（細菌・ウィルスなど）によるもの
- ② 化学物質（農薬やヒ素など）によるもの
- ③ 自然毒（ふぐ毒やキノコなど）によるもの
- ④ その他（アレルギーなど）によるものに大別する。

〈食中毒の原因〉

① 食品中の細菌など ② 化学物質 ③ 自然毒



細菌やウィルスが原因で起きる食中毒が大半で、時に死者が出る恐ろしいボツリヌスや腸管出血性大腸菌などがある。また、食中毒の多くは死なないまでも腹痛、頻回の嘔吐や下痢が続き辛い思いをします。



さてこれらに罹らないための対策が下記の表です。

～厚労省：食品安全委員会HPより～

ポイント1	食品の購入	新鮮な物、消費期限を確認して購入する等
ポイント2	家庭での保存	持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する等
ポイント3	下準備	手を洗う、きれいな調理器具を使う等
ポイント4	調理	手を洗う、十分に加熱する※等
ポイント5	食事	手を洗う、室温に長く放置しない等
ポイント6	残った食品	きれいな器具容器で保存する、再加熱する等

医療機関へ受診するタイミング

- *腹痛、嘔吐、下痢が激しい時
- *高熱が続く時
- *水分が充分に取れない時
- *頭痛やめまいが続く時
- *モノが2重に見えたり精神不穏などの神経症状が出現した時
- これらの時は速やかに受診して治療をうけましょう！
- 又、ノロウイルスは家族間でうつり広がるので注意が必要です。

8 日 月 火 水 木 金 土							9 日 月 火 水 木 金 土							10 日 月 火 水 木 金 土									
	1	2	3	4	5	6		1	2	3		4	5	6	7	8	9	10		1			
August 2011	7	8	9	10	11	12	13					4	5	6	7	8	9	10		2	3		
	14	15	16	17	18	19	20					11	12	13	14	15	16	17		9	10		
	21	22	23	24	25	26	27					18	19	20	21	22	23	24		16	17		
	28	29	30	31								25	26	27	28	29	30		23 /30	24 /31	25	26	

休 診

黒木先生のみ休診



ふくだ内科・循環器科
戸田市川岸2-7-30

TEL 048-431-3737 Fax 048-431-2951 URL <http://www.hh.ijj4u.or.jp/~j-fukuda/index.htm>

11月に毎年恒例の「健康アラカルト」を川岸会館にて開催いたします。
日時につきましてはきまし次第お知らせいたします。





生活習慣病予防のコツ

黒木 伸一

日本人のおよそ3分の2はがん、脳血管疾患、心疾患の3大生活習慣病が原因で亡くなっています。悪い生活習慣がば多いほど発症しやすいので悪い生活習慣の改善に努めるべきでしょう。とは言え、なかなか今までの生活習慣を変えるのは困難です。そこで今回は生活習慣改善のコツを列挙してみます。



7つの健康習慣

(プレスローによる)

- 1 適正な睡眠時間
- 2 喫煙をしない
- 3 適正体重を維持する
- 4 過度の飲酒をしない
- 5 定期的にスポーツをする
- 6 朝食を毎日食べる
- 7 間食をしない



インフルエンザ
の予防接種
は早めの接種を
お勧めします。

脳卒中、がん、骨折、老衰などで
寝たきりになったり、通院が困難な方で
自宅での療養をご希望の方に安心して
在宅療養をして頂くために
当院では訪問診療（往診）を
行っております。

*御希望の方はあらかじめお電話か、

ご家族の方が来院して御相談下さい。

（尚、場合によりご希望に添えない事もあります。）

また健康を維持するコツとして3という数字を意識するといいようです。

- 1 1日3食とる
- 2 主食、主菜、副食の3つを摂る
- 3 1口30回かむ（これくらいの気持ちで）
- 4 できたら30分かけてゆっくり楽しむ
- 5 1日30品目をとる
- 6 野菜は1日300gを目安に摂る
- 7 寝る3時間前には食べない
- 8 1日30分以上歩く
- 9 1日30分自分の時間をもつ
- 10 1日3回以上笑う



生活習慣病の発症が最近、若年化しています。仕事も家庭も順調で、

これからといった時期に、発症するのはぜひ避けたいものです。

これくらいだったら少しずつできると思いませんか。

生活習慣改善のコツをひとつずつ、出来る事から始めてみましょう。



70歳以上の方は戸田市からの助成により
(来年3月末まで) 肺炎球菌ワクチンが
受け易くなっています。
お気軽にスタッフへお問い合わせください。



健康アラカルト

日時:平成23年11月19日(土)

午後2時から4時まで

場所:川岸会館 参加費:無料
<講演>

- ① “健康談話”
(ふくだ内科・循環器科 医師:黒木伸一)
- ② “危うい!日本の医療”
(ふくだ内科・循環器科 医師:福田純)
- ③ “しびれの診察室”
(とだ井上整形外科 医師:井上真治)
- ④ “知っておきたい「くすり」の知識”
(ハロー薬局)



主催:戸田市医師会

協力:ふくだ内科・循環器科

とだ井上整形外科

川岸会館、ハロー薬局

TEL:431-3737

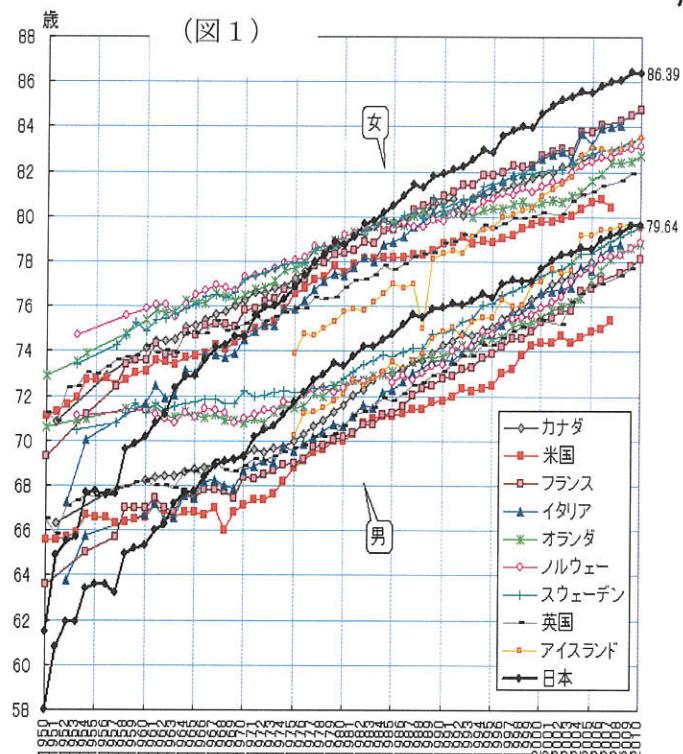
TEL:432-3111

TEL:432-0877

今、日本の医療が危ない



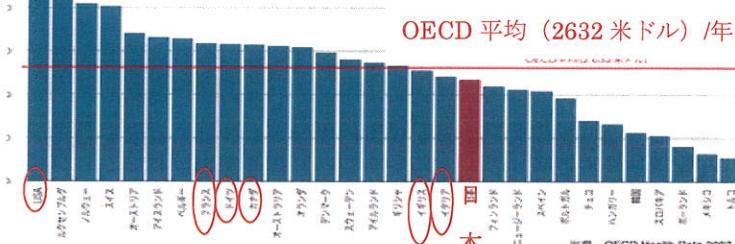
主要先進国における平均寿命の推移



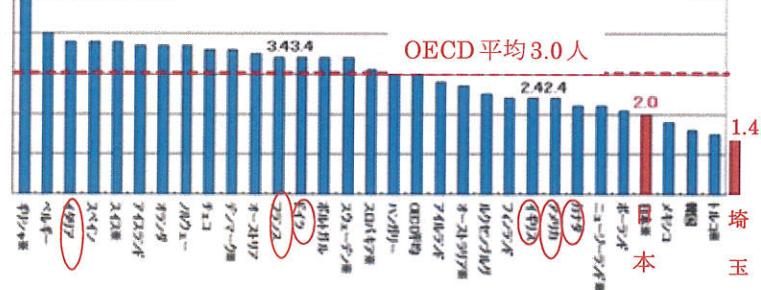
～崩れかけている国民皆保険制度～

福田 純

(図2)OECD 各国の国民ひとり当たりの医療費



(図3)人口 1 0 0 0 人あたりの医師数



(資料) 厚生労働省「完全生命表」「簡易生命表」(日本とそれ以外の2007~10年データ)

WDI Online 2008.7.31、社会保障人口問題研究所「人口統計集2005」(1959以前)



年で国民皆保険制度は 50 周年を迎えます。この制度のおかげで、日本は優れた健康水準を低コストで公平に実現しています。その結果、平均寿命は世界一（図1）で、医療費は先進国で最も低く抑えられています（図2）。ところが今、日本の皆保険制度が危なくなっています。

ひとつは少子高齢化や不況からくる財源問題。さらに医療現場の慢性的な医療者不足（図3）等の国内事情。もう一つはアメリカからの外圧で、医療の市場開放を日本に強く求めてきています。

アメリカ型の市場化が進むと医療費が高騰する反面、今まで公平に受けていた医療が受けられなく危険性が増します。今、国が検討している TPP（環太平洋戦略的経済連携協定）参加問題は医療の市場化を目指す方向性を含んでいます。国民の健康を損ねての国の繁栄はありません。

11 November 2011 平成23年						
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3 祝日	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 祝日	24	25	26	27	28
29	30					

健康アラカルト

12 December 2011 平成23年						
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
4	5 クリスマス	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 天皇陛下御誕生日	24
25	26	27	28	29	30	31

PM より

1 January 2012 平成24年						
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 祝日	2 成人の日	3	4	5	6	7 AMまで
8	9 成人の日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

戌年

〒335-0015

埼玉県戸田市川岸2-7-30

048-431-3737

ふくだ内科・循環器科 <http://fukudanaika.com>



年末年始休診のお知らせ

12月29日(木)午後より

1月5日(木)午前診療まで休診です。



一人ひとりの生き方と 一つひとつの命を大切にした 医療を心掛けて



ふくだ内科・循環器科

健康&医療あれこれ通信

Vol. 006

一生のうちで約半数の人はがんにかかり、高齢になるほどなりやすく、60歳以降では男性47%、女性31%と高率です。このため戸田市では高齢者に向けて、がん検診を勧めています。

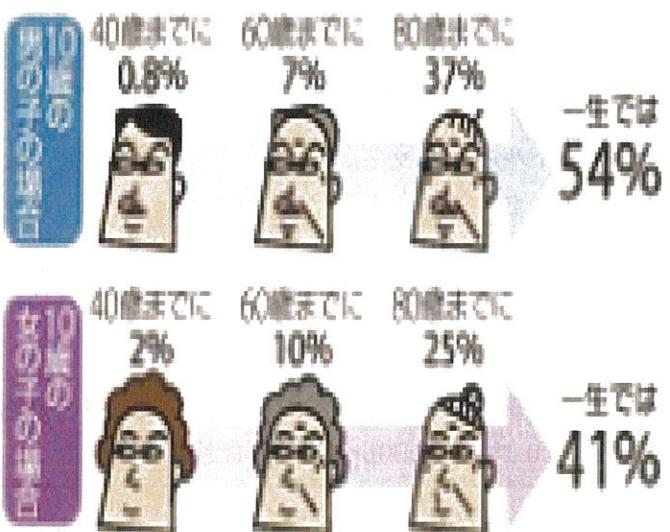
***がんにならないために

(がん研究振興財団) 以下のようなコツがあります***

- 1 バランスのとれた栄養をとる
- 2 毎日変化のある食生活をする
- 3 食べ過ぎは避け脂肪は控えめにする
- 4 お酒はほどほどに
- 5 たばこは吸わない
- 6 適量のビタミンと繊維質のものを多く摂る
- 7 塩からいものは少なめに熱いものは冷まして食べる
- 8 こげた部位は避ける
- 9 かびの生えたものには注意
- 10 日光にあたりすぎない
- 11 適度にスポーツをする
- 12 体を清潔にする

*日本人が一生のうちにがんになる確率

*国立がん研究センターがん対策情報センター
の2006年のデータから



H24.1.24 読売新聞掲

主な予防接種のスケジュール(数字は何回目か)

2ヶ月	肺炎球菌① ヒブワクチン①
3ヶ月	肺炎球菌② ヒブワクチン② DPT① BCG① (生後6カ月までに) ポリオ① (12ヶ月までに)
4ヶ月	肺炎球菌③ ヒブワクチン③ DPT②
5ヶ月	DPT③
1歳～1歳半	肺炎球菌④ ヒブワクチン④ DPT④ ポリオ② MR① 水痘① おたふくかぜ①
3歳	日本脳炎①②
4歳	日本脳炎③
5歳～6歳	MR② 水痘② おたふくかぜ②
9歳	日本脳炎④
10歳以上	子宮頸がんワクチン①②③ DT MR③④ (本年度まで)

ふくだ内科・循環器科では

各種の予防接種行っております。

ワクチンは連絡を頂いてから取り寄せます。
あらかじめお電話か窓口で予約してください。
また、乳幼児の場合のスケジュール等など
わからない事がございましたら
遠慮なくお尋ねください。

Ns.のつぶやき なう

今年の3月31日で戸田市の
予防接種の助成が終了しますよお～
助成のあるうちに受け下さい。

(プレベナー・アクトヒブ
子宮頸がんワクチン・高齢者
肺炎球菌ワクチンが対象です。)

Ns.にし

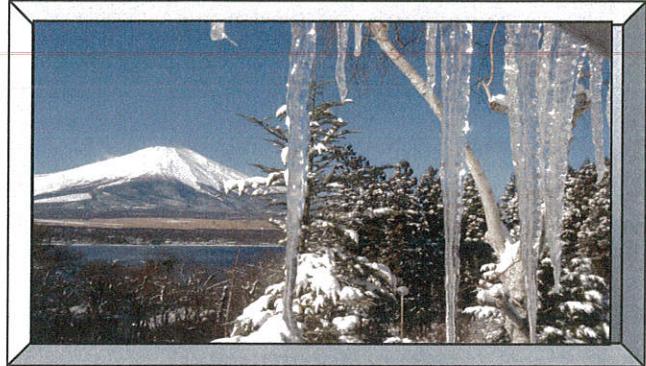


Photo: Jun Fukuda

風の便り！

豆まきが終わり、そろそろ私の子ども達（花粉）が元気に親元を離れます。



例年、皆様には子ども達が多大な迷惑をおかけしていくと、街から風の便りに聞いております。

決して悪気はないのですが…。

鼻水や眼の痒みなど、症状の悪化する前にお近くの医療機関へ行かれますよう。

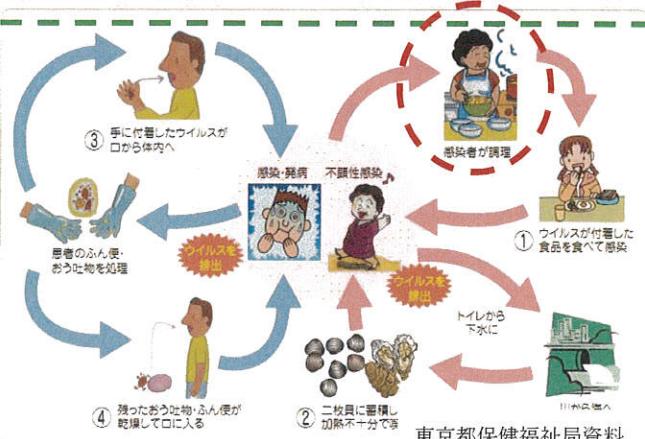
お杉より

ウイルス性胃腸炎はおかあさんが主役です！！

家族内に発生した場合、お母さんを介して家族中に広がるケースが多く見られます。

いつも以上に手洗いに気を付けなければなりません。

ペットボトルのキャップ2杯
(5ml × 2 = 10ml)



東京都保健福祉局資料

☆消毒液を作ったら誤って飲まないように「消毒液」と書いて小さなお子さんの手の届かないところに置きましょう☆

便やおう吐物が付着した床、衣類、トイレなどの消毒
…濃度が 0.1% (1,000ppm) の消毒液を作ります。

おもちゃ、調理器具、直接手で触れる部分などの消毒
…濃度が 0.02% (200ppm) の消毒液を作ります。

500ml のペットボトルに水を半分くらい入れます。

2L のペットボトルに、水を半分くらい入れます。

そこへ、原液 10ml を入れます。

そこへ、原液 10ml を入れます。

最後に水を加えて、全体を 500ml とします。

最後に水を加えて、全体を 2L とします。

(10ml × 約 5% / 500ml = 約 0.1%)

(10ml × 約 5% / 2000ml = 約 0.02%)

〒335-0015

埼玉県戸田市川岸2-7-30

☎ 048-431-3737

ふくだ内科・循環器科 <http://fukudanaika.com>



院長：2日午後休診

2012年2月							2012年3月							2012年4月							
SUN	MON	TUE	MED	THU	FRID	SAT	SUN	MON	TUE	MED	THU	FRID	SAT	SUN	MON	TUE	MED	THU	FRID	SAT	
			1	2	3	4					1	2	3		1	2	3	4	5	6	7
5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	
12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	
19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	
26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31	29	30						

院長：15日～19日まで休診

黒木先生：3日休診





～がん予防に活躍する～

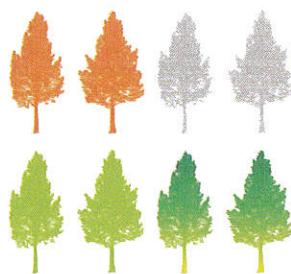
NK（ナチュラルキラー）細胞

黒木 伸一

平成21年には年間約34万人の日本人ががんで亡くなっています。健康な体の人でも1日に3000個から5000個のがん細胞が発生するとされます。これら体内で発生したがん細胞を破壊してくれるのがNK細胞です。さらにNK細胞はウィルスにも働いてくれます。従ってNK細胞が元気だとがんになりにくい身体になるわけです。人間は生まれつき50億個のNK細胞をもっていますがその働きはストレスに弱くまた40代よりその働きや数が低下し始めるとされます。NK細胞を元気にしてがんに罹らずまた風邪などにかかりにくい身体をつくるように心掛けてみましょう。

* * * NK細胞の働きを強くする方法の例 * * *

- 1 毎晩7~8時間の睡眠をとりましょう
- 2 心身両面のストレスと過労を避けましょう
- 3 心配、不安、悲しみをなるべく短期間で乗りきりましょう
- 4 ゆううつ感が長く続くときには早めに専門医へ相談して解決しましょう
- 5 適度な有酸素運動を週3日実行しましょう
- 6 自分のNK細胞が体内のがんを食いつぶすイメージトレーニングをしましょう
- 7 悲しいときには我慢せずに泣きましょう
- 8 顔を見たり声を聞いたりするだけでほっとする人に悩みを聞いてもらいましょう
- 9 歌を聴いたり歌ったりして音楽を楽しみましょう
 - 10 森林浴などの自然体験をしましょう
 - 11 体温を下げないようにしましょう
 - 12 しいたけ、プロポリス、ヨーグルト、乳酸菌剤を摂りましょう
 - 13 栄養バランスに気をつけて特に良質のたんぱく質と緑黄色野菜を摂りましょう
 - 14 大酒は飲まないようにしましょう
 - 15 喫煙はしないようにしましょう



そして1日何回かは大笑いしましょう。笑いはNK細胞の働きを強くすることが証明されています。

つぶやき

平成24年度の任意予防接種（70歳以上の高齢者肺炎球菌・ヒブワクチン・小児肺炎球菌・子宮頸がんワクチン）が始まっています。お早目の接種をお勧めします。年度末は混雑しますよお～。



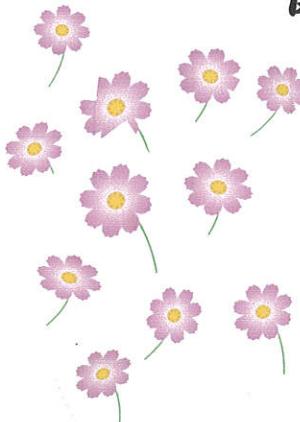




ふくだ内科・循環器科

健康&医療あれこれ通信

Vol. 008



長らくつづく不況に加え起きた東日本大震災や原発事故などなど。
頼みの国も一向に無策続き…。落ち込んでてもはじまらない。
健康が一番！ そこで自分一人でも出来る健康法がある。
それが…「笑い」である。



『笑い』の効能

黒木 伸一

「笑わないよりは笑ったほうが体にいい」とほとんどの人が漠然と感じている。
しかし、笑うことが私たちの健康にプラスの影響を与えることがこの20年ほどで研究されている。
その結果、笑いが健康に役立ち、時には病気が治ることが多くの研究で証明されてきている。
たとえば、笑うことがガンを破壊するNK(ナチュラルキラー)細胞の働きを、高めるとされる。
笑いの効能はそればかりではない。



- 1 ガンに対する抵抗力を高め免疫機能を短時間で正常化させる。
- 2 ストレスにより血液中に増加するホルモン(コルチゾール)の値が下がる。
- 3 炎症を悪化させるインターロイキン6の値が下がる。
- 4 血糖値の上昇が抑えられる。
- 5 脳の血流量が増えて脳の活性化に役立つ。
- 6 認知症の改善に役立つ。
- 7 アレルギー反応が一時的に改善する。
- 8 副交感神経の働きを高め、体の緊張がほぐれる。



以上の効果は声を出して笑わなくても笑顔を作るだけでも得られるとされる。

毎日自分の顔を鏡で見てニコッと3秒静止してみてはいかがでしょうか。
この不景気な世の中です。なかなか笑える時代でないかもしれません。
また笑うことが苦手な人もいるでしょう。
しかし笑いは副作用もなくお金のかからない一番身近な健康法ともいえます。
健康増進のためにも毎日笑顔をつくってみてはどうでしょうか。



VPD(ワクチンで防げる病気)をご存知ですか？

詳しくは <http://www.know-vpd.jp/> をご覧ください。

予防接種スケジューラー・スマートフォンアプリ(無料)など、
子供のワクチンの情報が紹介されています。



KNOW-VPD! 携帯版

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 先祭	2 盆引	3 先角	4 盆誠
5 大安	6 吉口	7 先勝	8 盆引	9 先負	10 盆誠	11 大安
12 吉口	13 先勝	14 盆引	15 先負	16 盆誠	17 大安	18 先勝
19 盆引	20 先負	21 盆誠	22 大安	23 休	24 休	25 休
26 先負	27 盆誠	28 大安	29 吉口	30 先勝	31 盆引	1 休
2 休	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 先負
2 盆誠	3 大安	4 吉口	5 先勝	6 盆引	7 先負	8 盆誠
9 大安	10 吉口	11 先勝	12 盆引	13 先負	14 盆誠	15 大安
16 盆引	17 盆の日 先負	18 盆誠	19 大安	20 吉口	21 先勝	22 盆の日 先負
23 先負	24 盆誠	25 大安	26 吉口	27 先勝	28 盆引	29 先負
30 盆誠	1 休	2 休	3 休			



日	月	火	水	木	金	土
30	1 大安	2 吉口	3 先勝	4 盆引	5 先負	6 盆誠
7 大安	8 盆の日 吉口	9 先勝	10 盆引	11 先負	12 盆誠	13 大安
14 吉口	15 先負	16 盆誠	17 大安	18 吉口	19 先勝	20 盆引
21 先負	22 盆誠	23 大安	24 吉口	25 先勝	26 盆引	27 先負
28 盆誠	29 大安	30 吉口	31 先勝	1 休	2 休	
4	5	6	7	8		



お盆の期間（8月13日～15日）は
診療をしております。

8月23（木）～25日（金）は休診いたします。

戸田市の30歳代検診・特定健診・後期高齢者検診は10月末日まで。

お忘れのないよう検診を受けましょう！

尚、肺がん・大腸がん検診は2月末日までです。

11月10日 14:00～16:00 川岸会館にて
恒例となりました『健康アラカルト』の
開催を予定しております。

詳しくは改めてお知らせいたします。

土用の丑の日にちなんで

今年はウナギの値段が高騰し、かば焼きが庶民の口に入りにくい。
ならばドジョウで済ませるか？という話もできそうではあるが、そんな話は出て来ない
どぜうはからきし人気がないのである。

「民主」と言いながら国民の話に、聞く耳を持たない野田首相の断行が続く。

社会保障対策を明確にしない今までの消費税増税。住民反対を無視する沖縄基地対策や
TPP（環太平洋経済連携協定）がもたらす医療を含む国民生活の破壊などへの参加表明。
だから人気が出ない。

土用の丑の日。「人気もうなぎ上りにしたい」心境の“食えない野田どぜう”的心内は如何に？？

妙庵



暑い日が続いている
こまめに水分補給しましょう！

〒335-0015

埼玉県戸田市川岸2-7-30

☎ 048-431-3737

ふくだ内科・循環器科 <http://fukudanaika.com>





ふくだ内科・循環器科

健康&医療あれこれ通信

Vol. 009



『老い仕度』

院長 福田 純



『老い仕度』と聞いて「縁起でもない」と思われる方は、
今時もう古い人間の部類に相当するでしょう。

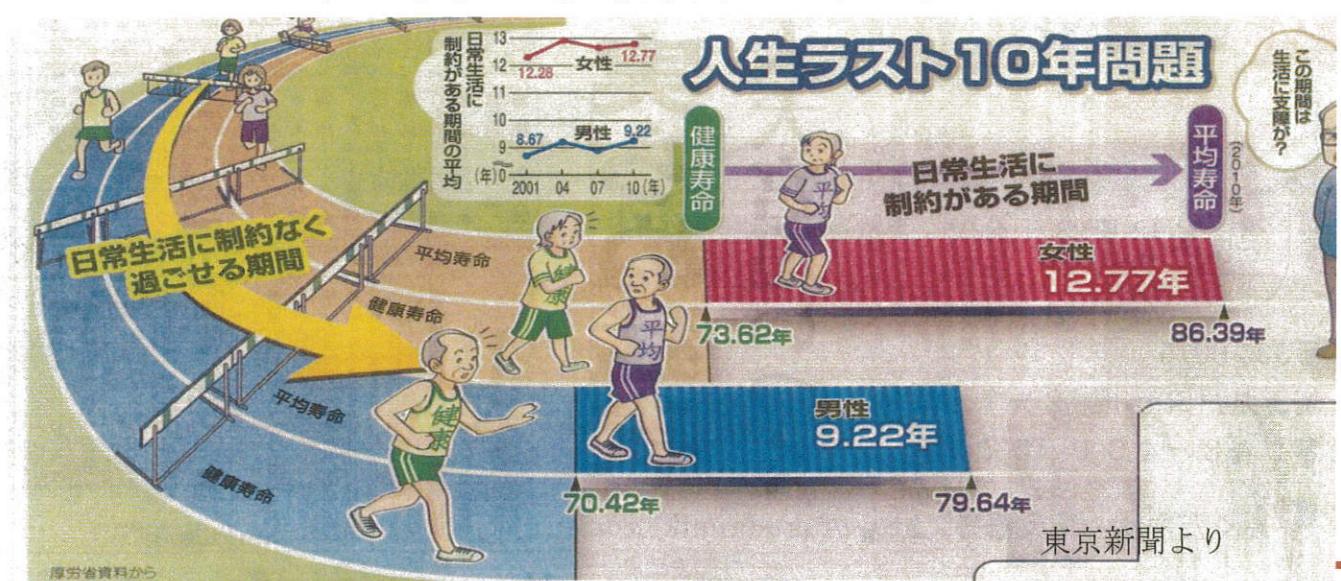
『老い仕度』 = “死にじたく”ではありません。人生は有限であり
残り少ない人生を有意義に過ごすため、また散り際をきれいにし、
残された家族たちに迷惑がかからぬよう準備しておきたいものです。遺言や（遺産）相続も
元気（心身共に）なうちに自分の意思に添ったものにしていきましょう。

赤ちゃんが生まれる前に色々準備するように自分の最期を実りあるものにしたいものです。
今ある健康がある日突然そうでなくなる場合があります。たとえ命が断たれなくとも・・・
です。皆さん平均寿命はご存知ですが、健康寿命はどうでしょう。

健康寿命は平均寿命より男性で 9.22 年、女性で 12.77 年それぞれ短く、さらに糖尿病があると
男女とも 15 年も **健康寿命** が短いと言ったデータがあります。メタボでは更に短くなります。まだ
まだとお考えの方々も、そろそろ老い仕度について考えておく必要があるでしょう。

平均寿命 - 要介護期間 = 健康寿命

人生ラスト10年問題



11月10日 14:00~16:00 川岸会館にて

恒例となりました『健康アラカルト』の開催を
予定しております。今年は、

はせがわ歯科矯正歯科 長谷川 剛（はせがわ たけし）先生
の話も予定しております。

地域の皆様にとって健康の一助となりますよう工夫してまいります。

みなさまお誘い合わせのうえ是非ご参加ください！

そろそろインフルエンザワクチンの接種が
開始になります。

通常の流行は1月～2月頃です。

ワクチンの抗体ができるまで約2～4週間程度
かかりますので、11月～12月上旬までには
接種を完了させましょう。

毎日測定できる家庭血圧は血圧の変化を知るのに役立ちます。

血圧自体は日々変わるものなので多少の数値の変化に

一喜一憂するのではなく一定期間の推移を見守ることが重要です。

血圧のはかり方

上腕ではかるタイプの血圧計が、勧められています。
腕帶が心臓の高さに来るよう、枕などを使って調節
しましょう。



血圧日記

朝

起きてから1時間以内
排尿を済ませてから
1～2分座って安静にしたあとに、はかります。
(食事をとる前やお薬を飲む前です)

夜

就寝前に1～2分座って
安静にしたあとに、はかります。



年末年始の診療のお知らせ

年末は12月28日(金)まで診療致します。

正月明けは1月5日(土)から診療致します。

〒335-0015

埼玉県戸田市川岸2-7-30

☎ 048-431-3737



健康アラカルト

日時: 平成24年11月10日(土)

午後2時から4時まで

場所: 川岸会館 参加費: 無料

<講演>

① “こどもの運動器のおはなし”
—こどもの運動能力を伸ばしきれないために
大人が知っておくべきこと—
(とだ井上整形外科 医師: 井上真治)

② “老い仕事(おいじたく)”
(ふくだ内科・循環器科 医師: 福田 純)

③ “歯ぎしり、食いしばり”
(はせがわ歯科矯正歯科 歯科医師: 長谷川 剛)

④ “実際にかかる介護費用”
(自宅にいる場合、施設にはいった場合)
(ハロー薬局)

主催: 戸田市医師会 共催: 戸田田畠歯科医師会
協力: ふくだ内科・循環器科 田: 431-3737
とだ井上整形外科 田: 432-3111
はせがわ歯科矯正歯科 田: 445-0080
川岸町会、ハロー薬局 田: 432-0877

インフルエンザワクチンの予防接種には
予約は必要ありません

早目に受けましょう！



手洗い、うがいに心がけましょう！

平成24年度高齢者肺炎

球菌ワクチンの接種

を希望される方は

早目の接種をお勧めします。

戸田市は6000円

蕨市は3000円の

助成があります！



ふくだ内科・循環器科 <http://fukudanaika.com>

Photo: JunFukuda



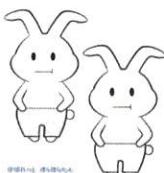
健康&医療あれこれ通信

肥満・肥満症についてのお話

2008年から特定健康診査・保健指導が導入され、戸田市でも毎年10月末まで健診が行われています。

肥満・肥満症を考えるにはまず、身長と体重を測定。BMI（ボディマス指数）を計算します。

BMIが25を超えると日本では肥満とされます。さてこのBMIは次のように計算します。



$$\text{BMI} = \text{体重} \div \text{身長} \div \text{身長}$$

つまり、体重60kg、身長160cm(1.6m)の人では

$$\text{BMI} = 60(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 23.4$$



となります。肥満だけでなく動悸や息切れ、時にはめまいなどの症状があり、また肥満が原因となっている高血圧や脂質異常症、

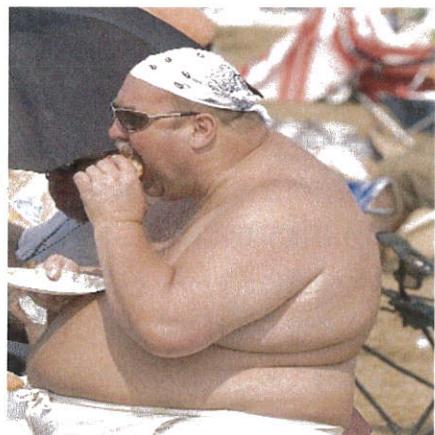


糖尿病等が加われば肥満症と診断されます。これらが

二つ加わった状態をメタボリック症候群、通称“メタボ”と呼んでいます。

一昔前まで「風邪は万病のもと」と言わされてきましたが、

現代では「デブは万病のもと」と言われるようになっています(図1)。



なぜデブのままではいけないか? (一部の人から「大きなお世話!」といった声も聞こえますが…)

図1はメタボリックドミノと呼ばれている図で、現代病と言われる多くの生活習慣病が肥満に由来し、

肥満を放って置くと数年～十数年後に心臓病や脳梗塞など様々な病気が出現し、これらの病で

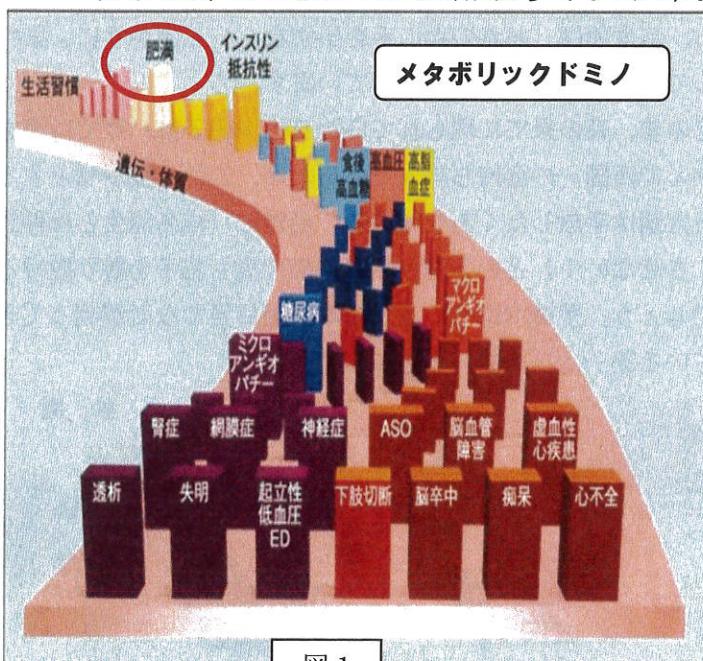


不自由な生活を余儀なくされたり、亡くなる方々が多くいることがわかつってきたからです。

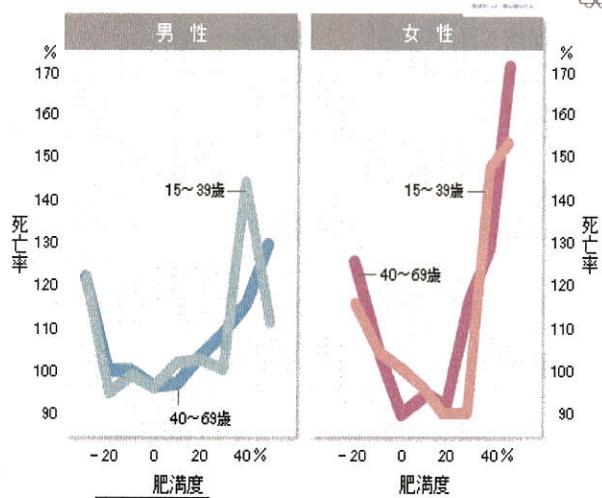


なぜBMIは22前後が良いのか? 過去の統計から22前後の人の寿命が最も長く、太り過ぎとし25を越えてても、逆にやせ過ぎて18.5未満でも寿命は短かった(図2)ことに由来します。

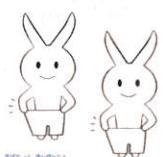
次号では、太り過ぎはどんな病気が多くなり短命なのか? を考えてみます。お楽しみに!



●性、年齢、身長、体重別死亡率(明治生命)



(日本臨床「肥満症」1995年特別号、日本臨床社)



日の本花子の悩み (TPP 交渉に見る不偏性)

その昔、世界の東の端でひっそり暮らす日の本花子という美しい娘がおりました。その傍にはいつも、幼馴染で大柄ではあるがどこか憎めない椎名龍生がおりました。花子は幼少のころから、龍生に色々と勉強を教えてもらったり遊んだり、時には喧嘩をして気まずくなったりもありました。

おっとりした性格の龍生はいじめられっ子でもありました。ある時、龍生は大盗賊（英一家）の一昧から取引で余ったアヘンを勧められ身を崩し、真っ当な判断が出来ない状態になりました。この頃、予てから美人の花子に目を付けていた青い目の雨離缶太朗が、時に銃をチラつかせながら「俺と付き合え！」としつこく詰め寄りました。花子は龍生の塩梅が気になっていましたが、あまり強引に言いよるので、仕方なく付き合うことにしました。花子に対して缶太朗は付き合い始めから、一方的に自分の意図を押しとおし、自分の思いどおりにならないと荒れる性格がありました。



一方、龍生が多くいじめっ子にたかられ放題の時、花子もこれに見かねて口をはさんだ事がきっかけで、缶太朗達と大喧嘩をする事になりました。この時花子の味方に就いたのは土井津日虎さんと板利六反二さんです。大喧嘩は4年にも及びましたが花子達は力足らずに、最期はねじ伏せられてしまいました。以後、喧嘩好きの缶太朗と大地主の老子安吉とが仲間や手下を使い、力を競い合っていましたが、本来怠け者の安吉の勢いはなくなり、ひとり缶太朗の威張る時代が来していました。

時折、優しい仕草をする反面、怒らせると暴君の様に振舞い、花子の思惑など一切聞かない缶太朗に対して、花子は缶太朗の顔色をうかがう習慣が身に付いていました。缶太朗の御機嫌をとる生活を続けている内に、いつしか花子も経済的に自立できるほどになりました。周りからちやほやされる花子でした。が、そんな花子を独占欲の強い缶太朗は面白くありません。経済力のある花子を缶太朗はいつも自分に媚びへつらう存在下にあるよう画策し、時に威張り散らし、無理難題を飲ませもらいました。花子の家の北に面した土地問題で安吉と仲が良くなりかけた時に、缶太朗は横やりを入れ妨害した事もありました。缶太朗の生活費や遊興費など、今迄多くの金を無心され続けています。

みんなを脅す為の銃の調達資金もねだられています。



健康アラカルト

日時:平成25年11月16日(土)

午後2時から4時まで



場所:川岸会館 参加費:無料

<講演>

① “IPS細胞のおはなし”

(とだ井上整形外科 医師:井上眞治)

② “TPP

～医療に及ぼす影響について～

(ふくだ内科・循環器科 医師:福田 純)

③ “口腔ケアの重要性”

(はせがわ歯科矯正歯科 歯科医師:長谷川 刚)

④ “介護保険の今後の動向”

2)くすりの飲み方・保管について

3)薬局の災害時における

医薬品の備蓄供給体制について” (ハロー薬局)



主催:藤・戸田市医師会 共催:藤戸田歯科医師会
協力:ふくだ内科・循環器科 田:431-3737
とだ井上整形外科 田:432-3111
はせがわ歯科矯正歯科 田:445-0080
川岸町会、ハロー薬局 田:432-0877

最近花子は「この男にいつまでも付き合っていて金を無心されていて、いいのだろうか？」と考え始めています。幼馴染の龍生とも「昔の様に付き合いたい！」と考えていたところ、缶太朗は「おれの女に手を出すな！」とばかりに、またしても無理難題 TPP を言っています。

その昔、東の果てに埋もれていた日の本花子は、今では海を挟んで西国一の金持ち美人であるため、これを我が物とする缶太朗は手放したくありません。絶対に「椎名龍生とは仲良くさせない！」という強い独占欲で今後も花子を縛り続けるでしょう。愛情ではなく花子の財産が目当てなのが判っている花子は己の無力を今悩んでいます。



妙庵



ふくだ内科・循環器科

一人ひとりの生き方と 一つひとつの命を大切にした 医療を心掛けて
健康&医療あれこれ通信 2014年10月号

がん検診は「**だるまさんが転んだ**」感覚で

福田 純

日本人の平均寿命は女性が86.6才で世界第1位、男性も80歳を超えた。総人口は2008年にピークを迎える人口減少に転じた。つまり生まれてくる人よりも死亡する人の数が多いということである。その死因のトップは悪性腫瘍=がんであり、年間36.5万人(28.8%)となっている。今や一生のうちで日本人の二人に一人はがんに罹かり、そして三人に一人はがんで亡くなっている。

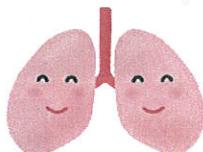
かつて、がんと告知されたらそれはほぼ、死の宣告を意味していたが、今は大分、癌との付き合い方もわかってきた。然しながら、やはり発見が遅れれば死を免れない病気であることに違はない。



人間の体には約60兆個の細胞があり、その中で毎日がん細胞は5000個生まれている。だが、体を守る免疫細胞(リンパ球)がそれらをきちんと退治してくれている。ところが、体の不調などから退治し損ねた、たった一つのがん細胞が生き残り、10年から20年かけて大きくなり、1~2cmに成長すれば検査で見つけることが出来る。それは長生きした人はそれだけ、がんが見つかる可能性や機会が増えることでもある。「検査で見つかるまで10年もかかるのなら、がん検診なんて面倒だし、そう毎年受けなくてもいいんじゃない?」と思いたいところだが、そうはいかないのである。何故か?

「がんは“早期発見・早期治療”が良い」とされている。出来るだけ小さい(早期がん)のうちに見つけ、取り除く。患者さんの体へのダメージは少ないほうがいい。進行がんになってからや、ましてや体中に転移でもしたら厄介で、治療に難渋する。がんと闘うには体力・気力・家族力・経済力が必要となる。だから、出来るだけ早期がんのうちに見つけたい。だが、一般的にがんが早期がんのままでいてくれる時間はたった1~2年しかない。だから検診は毎年受けなければ、がんを早期に見つけられない、のである。

今まで毎年検査をしていて、がんと言われたことがないと、つい「今年くらい検診を受けなくてもいいかな?」と思いたくなるだろう。しかし、年齢を重ねるほどにがんの発生率が高まるという事実がある。



皆さん、子供のころ遊んだ“だるまさんが転んだ”を思い出して下さい。遠くに相手がいる時、鬼は後ろを向いて「だあーるうーまあーさあーんがあ~・こおーろーんーだあ~」とゆうへくり言って振り返る。だが逃がし手が近くに来たら超早口で「達磨さんが転んだ」と言う。いや、言わねばやられてしまう。お年寄りのがんもこれと同じことであると考えてほしい。「若いころは1年くらい、検診をしなくても」と間を開けてもよかつたが、一定の年齢を超えたたらその考えは通用しないと心得るべきである。自分の命を守ることにおいて「おっくう!」やら「面倒くさい!」は危険思想である。



成人用肺炎球菌ワクチン

肺炎予防のためにできることのひとつに、予防接種があります。

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。

※ただし、すべての肺炎を予防できるわけではありません。

定期接種になり、市の助成対象年齢の方もいらっしゃいます。ぜひこの機会にワクチンを受けましょう。

インフルエンザ

予防接種



がはじまりました。

予約制ではありません

ご希望の方はいつでも
スタッフまでお申し出
ください。



毎週木曜日の午後は
青山先生の診療です。

健康アラカルト

日時：平成26年11月15日(土)

午後2時から4時まで

場所：川岸会館 参加費：無料
<講演>



① “高齢者に特有の腰の病気”

(とだ井上整形外科 医師：井上 真治)

② “がん検診の受け方”

(ふくだ内科・循環器科 医師：福田 純)

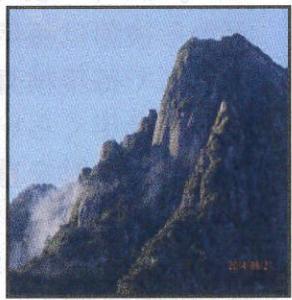
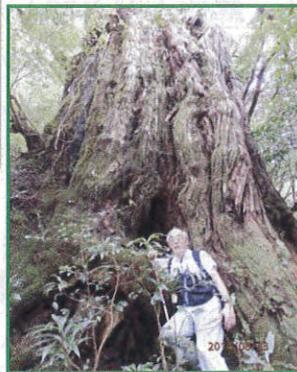
③ “自費ってなに？”

(はせがわ歯科矯正歯科 歯科医師：長谷川 剛)

④ “お薬手帳を活用していますか”

(ハロー薬局)

主催：戸田市医師会 共催：戸田市歯科医師会
協力：ふくだ内科・循環器科 田中 431-3737
とだ井上整形外科 田中 432-3111
はせがわ歯科矯正歯科 田中 445-0080
川岸町会、ハロー薬局 田中 432-0877



〒335-0015

埼玉県戸田市川岸2-7-30

☎ 048-431-3737



ふくだ内科・循環器科

<http://fukudanaika.com>

