

健康診査・検診

健康診査・検診に関するお問い合わせは
 今市保健福祉センター ☎(21) 2756
 日光総合支所健康福祉課 ☎(54) 1110
 藤原保健センター ☎(76) 1213
 足尾総合支所健康福祉課 ☎(93) 3114
 栗山保健センター ☎(97) 1141

元氣予報



原稿：今市医師団

【メタボリック症候群】

メタボリック症候群は内臓脂肪症候群ともいわれ、現在、生活習慣病予防の観点から注目されています。
 メタボリック症候群は、「カロリーがあまり余って、内臓脂肪細胞に過度に脂肪が蓄積された状態」です。その診断基準の必須条件に「内臓脂肪型の肥満で、おへそ周りのウエストサイズが男性85cm以上、女性90cm以上であること」が挙げられています。国内では、40歳以上の男性は2人に1人、女性は5人に1人がメタボリック症候群の疑いがあるとの調査結果があります。

この状態を放置しておくとう動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気を起こす危険性が高まります。このため、平成20年度から40歳以上の人を対象に、メタボリック症候群に着目した、特定検診・特定保健指導が始まる予定です。
 メタボリック症候群と診断された人は動脈硬化になりやすくなります。内臓脂肪細胞に過度に脂肪が蓄積された状態になると、脂肪細胞から分泌されるサイト

カインの一種である、善玉のアディポネクチンが減少して悪玉のTNF α などが増加してしまいます。その結果、血管内皮が傷つけられたり炎症細胞が活性化したりして、血管に慢性炎症が起こりやすくなります。このため、炎症を起こし傷つけられた血管が動脈硬化となるのです。
 また、動脈硬化を起こす原因として、高コレステロール血症があります。これは、悪玉コレステロールと呼ばれるLDLコレステロールの値が高い状態のことです。LDLコレステロールは血管の内膜に蓄積して動脈硬化を引き起こします。
 メタボリック症候群とは別の病態であり、動脈硬化を予防するには、LDLコレステロールの値を下げる、さらにメタボリック症候群も避けなければなりません。
 内臓脂肪を減らすためには、油分や糖分の多い食事を避け、適度な運動を毎日行うなど生活習慣を見直し、改善する努力をしましょう。

※乳幼児健康診査・予防接種※

内容	対象地域(地区)	とき	ところ	受付時間
4か月児健診	足尾地域	22日(火)	銅やまなみ館	午後1時10分～1時30分
	今市・塩野室	23日(水)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
	栗山地域	24日(木)	栗山保健センター	午後1時30分～2時
	日光地域	30日(水)	日光福祉保健センター	午後1時～1時15分
	豊岡・落合・大沢	31日(木)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
8か月児健診	今市・塩野室	17日(木)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
	足尾地域	22日(火)	銅やまなみ館	午後1時10分～1時30分
	豊岡・落合・大沢	24日(木)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
	栗山地域		栗山保健センター	午後1時30分～2時
	藤原地域	28日(月)	藤原保健センター	午後1時～1時15分
1歳6か月児健診	日光地域	10日(木)	日光福祉保健センター	午後1時～1時15分
	今市・塩野室	16日(水)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
	豊岡・落合・大沢	18日(金)		
	栗山地域	25日(金)	栗山保健センター	午後1時30分～2時
	藤原地域	31日(木)	藤原保健センター	午後1時～1時30分
3歳児健診	今市・塩野室	25日(金)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
	栗山地域		栗山保健センター	午後1時30分～2時
	豊岡・落合・大沢	30日(水)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
2歳児歯科健診	今市地域全地区	10日(木)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
	日光地域	9日(水)	日光福祉保健センター	午後1時45分～2時30分
BCG接種	栗山地域	16日(水)	栗山保健センター	午後1時30分～2時
	足尾地域	22日(火)	銅やまなみ館	午後1時10分～1時30分
	今市地域全地区	28日(月)	今市保健福祉センター	午後2時～2時50分

※各健診の対象児は、受診する月に対象年齢に達した乳幼児です。どの会場でも受診できますが、できるだけお住まいの地域の会場で受診してください。
 ※BCG接種(母子健康手帳持参)…6か月未満の乳幼児が対象です。なお、副じん皮質ホルモン剤を使用している場合、事前にかかりつけの医師に相談してください。

※乳幼児相談※

内容	対象地域(地区)	とき	ところ	受付時間
12か月児相談	藤原地域	8日(火)	藤原保健センター	午後1時30分～2時
	日光地域	15日(火)	日光福祉保健センター	午前9時30分～9時45分
	今市地域全地区	31日(木)	今市保健福祉センター	午前9時～10時
乳幼児相談	藤原地域	8日(火)	藤原保健センター	午後1時30分～2時
すくすく赤ちゃん相談	日光地域	15日(火)	日光福祉保健センター	午前10時～11時30分
親子の健康相談	落合地区	11日(金)	落合公民館	午前9時30分～11時
	大沢地区		大沢公民館	
	塩野室地区		塩野室支所	

※成人健康相談※

内容	とき	ところ	受付時間
成人総合相談	7日(月)	藤原保健センター	午前9時30分～11時30分
	21日(月)		
	28日(月)		
	7日(月)	今市保健福祉センター	
成人栄養相談	8日(火)	藤原高齢者福祉センター	午前9時30分～11時
	7日(月)	藤原保健センター	午前9時30分～11時30分
	23日(水) ※要予約	今市保健福祉センター	午前9時～正午

1月の休日当番医

1日(火)
 医川上病院 ☎22-2311
 歯山川歯科医院 ☎22-6263

2日(水)
 医森病院 ☎22-1024
 歯とみづか歯科医院 ☎22-8822

3日(木)
 医獨協医大日光医療センター ☎76-1515
 歯みやさか歯科クリニック ☎26-6474

6日(日)
 医獨協医大日光医療センター ☎76-1515
 歯みむら歯科医院 ☎22-9322

13日(日)
 医川上病院 ☎22-2311
 歯かにしデンタルクリニック ☎23-0007

14日(月)
 医日光市民病院 ☎50-1188
 歯入江デンタルクリニック ☎26-0090

20日(日)
 医森病院 ☎22-1024
 歯柴田歯科クリニック ☎21-0664

27日(日)
 医今市病院 ☎22-2200
 歯福田歯科医院 ☎22-1335

※医は医科、歯は歯科の休日当番医
 診療時間
 医：午前8時～翌日午前8時
 歯：午前10時～午後4時

休日急患こども診療所

ところ 今市保健福祉センター
 診療日 日曜日・祝日・振替休日
 ※年末年始の12月30日(日)から1月3日(木)まで診療を行いません。
 診療科目 小児科
 受付時間 午前9時～11時30分
 午後2時～4時30分
 午後7時～10時
 電話番号 ☎30-7299(診療日のみ)