

よぼう

2022
秋号
Vol.16

受けていますか？

結核・肺がん **検診**

連載

第4回

祝！
卒煙



シールぼうや

肺がんは、初期には
自覚症状がほとんどありません。
初期の肺がんを見つけるには、
毎年検診を受けることが大切です。

結核は、過去の病気ではありません。
今でも一日に**35人**の新しい患者が発生し、
5人が命を落としている
日本の重大な感染症です。

検診会場では、感染対策を実施しています。
安心して受診しましょう。

information

- 骨密度検査こんな方におすすめ!
- 生活習慣改善チャレンジ!
- 健康相談所 興生館よりお知らせです!
- 無料相談のご案内
- 結核予防週間
- 結核予防・COPDパネル展
- 複十字シール運動
- 仙台市民健診のご案内
- 各種予防接種等のご案内

発行

公益財団法人 宮城県結核予防会

〒989-3203 仙台市青葉区中山吉成2丁目3番1号 TEL.022-719-5161 FAX.022-719-5166

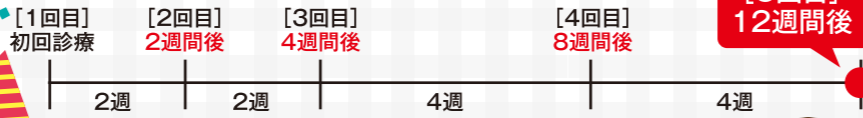
連載

第4回

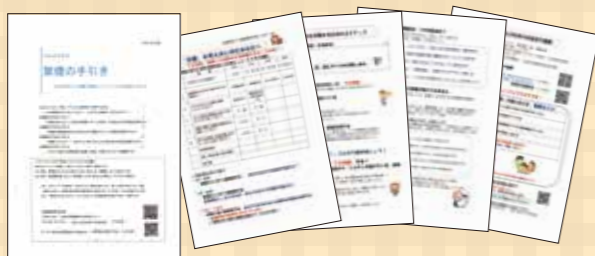
祝! 卒煙

これまで、4回に渡ってタバコの害についてお届けしてきましたが、今回は禁煙外来の流れと、受診によって卒煙された方々のお声をご紹介します。

— 禁煙治療プログラム —



◆1回目～初回診療～◆ 禁煙治療がスタート!



当施設では、医師をはじめ禁煙外来スタッフが作成した“やる気になれる”オリジナルの資料をお渡しています。禁煙を決意した患者様の心に寄り添い、サポートしながら、医師・スタッフ一同が一緒に卒煙を目指しています。



「クリティカルパス」*を使用しています

当施設の「禁煙外来」では、受診される方の目線で卒煙を応援したいという思いから、クリティカルパス(右記)を使用しています。クリティカルパスを使用することで、曜日毎に担当医やスタッフが変わっても、それぞれの職種の役割分担が明確になっているため、一目で情報が共有でき受診者の変化が経過を追って見れるようになっていきます。受診される方にもご記入いただき、医療スタッフと課題を共有しながら、治療を進めていくため、安心して禁煙にチャレンジしていただけます。

* 治療や検査に対して標準化された患者さんのスケジュールを表にまとめたもの

◆2～4回目の受診◆ オンライン診療に変更可能です

受診日には、禁煙の状況や心の状態を確認します。受診者それぞれに合った禁煙対策だけでなく、食事や運動等の体調管理のサポートも行っています。



◆5回目～12週間後～◆ 最後の受診です

12週間、禁煙に成功されたあなたは、晴れて**卒煙**です。医師により「卒煙証書」が手渡されます。



毎年5月31日は「世界禁煙デー」です
2022年の世界禁煙デーのテーマは「タバコは私たちの地球を汚染しています」
POISONING OUR PLANET

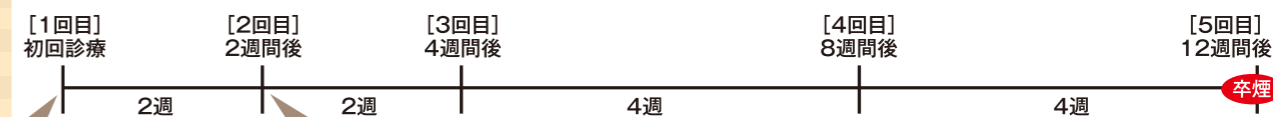


◆追跡調査◆

禁煙治療を終え卒煙した後、3カ月、6カ月、1年にハガキで禁煙を応援するための「追跡調査」を行っています。ほんの一例ですが、お返事いただいた方々のお声をご紹介します。

仙台市在住40代男性の方

- 喫煙開始年齢・・・25歳(1日20本)
- 禁煙の目的・・・子どもたちの健康のため(5歳と9歳の女の子、喘息治療中) 大事なお金をタバコ代に使いたくない



初回診療時の禁煙への自信は30%。禁煙補助薬(ニコレットガム)が処方されました。

はじめの3日間は辛かったです。禁煙補助薬は1週間のみ使用しました。家族から肌がきれいになったと言われました。

出費が減ったことを実感

仕事で、喫煙による離席がなくなりました。禁煙の一番の目的だった、子どもたちの喘息発作がなくなりました。



私たちスタッフは、卒煙された方々が禁煙を続けられるよう支援するのはもちろんのこと、頂戴した貴重なご意見をこれから受診される方々へのサポートに活用させていただいています。万が一、タバコを再開された場合でも、遠慮なくご相談ください。医師・スタッフが全力で禁煙のお手伝いをさせていただきます。

自分と家族の健康を守るため、早めに禁煙に取り組みましょう!

禁煙外来・オンライン禁煙診療のお問い合わせは・・・

日本禁煙学会認定指導員がおります。お気軽にご相談ください。

複十字健診センター

毎週月～金曜日
TEL.022-719-5161(内線205)

健康相談所 興生館

毎週月～金曜日
TEL.022-221-4461(内線107)

第1回

禁煙外来とは

第2回

タバコをやめられないあなたへ

第3回

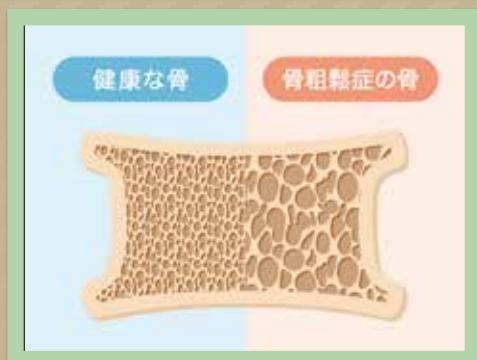
世界のタバコ事情

第4回

祝!卒煙

骨密度検査 こんな方におすすめ!

- 最近、身長が縮んだような気がする
- 体格はどちらかというと細身、やせている
- 家族に骨粗しょう症の人がいる
- タバコを吸っている(吸っていた)
- 飲酒の量が多い



骨粗しょう症が原因で起こる高齢者の骨折は、生活の質(QOL)を大きく損なうため、**早めの予防が大切です。**

1 介護必要区分のうち《要支援》になる原因※1

- 第1位 関節疾患 (18.9%)**
- 第2位 高齢による衰弱 (16.1%)**
- 第3位 骨折・転倒 (14.2%)**

2 生活習慣病も原因のひとつ?

女性ホルモンの低下・加齢の他に、**生活習慣病**の影響で骨質劣化のリスクが高くなることがわかっています。

3 発症の4人に1人は男性

国内の骨粗しょう症の**患者数**※2
女性 980万人
男性 300万人

※1 「2019年国民生活基礎調査の概況」(厚生労働省)
 ※2 「骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン2015年版」(一般社団法人日本骨粗しょう症学会)

コロナ禍で生活に変化はありませんか?



○コロナで受診を控えていた方
 ○60歳以上の方
骨密度検査を受けてみませんか?

複十字健診センター 事務室
 TEL.022-719-5165

健康相談所 興生館 事務室
 TEL.022-221-4461

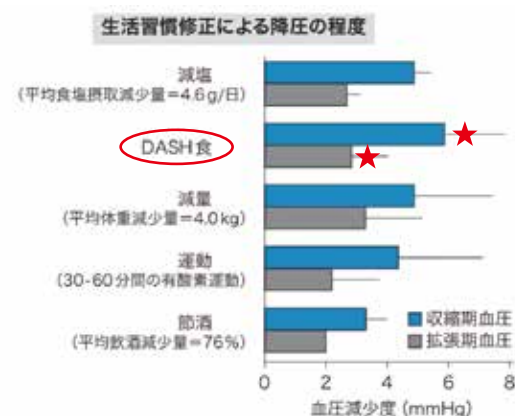
生活習慣改善チャレンジ!

ダッシュ DASH食をご存知ですか?

減塩にプラス DASH食

DASH*食とは? (*Dietary Approaches to Stop Hypertension の略)

アメリカ国立衛生研究所が提唱した、高血圧を防ぐための食事法です。日本国内でも「高血圧治療ガイドライン2019(日本高血圧学会 発行)」に掲載されており**優れた血圧の改善効果(下図の★)**が認められています。



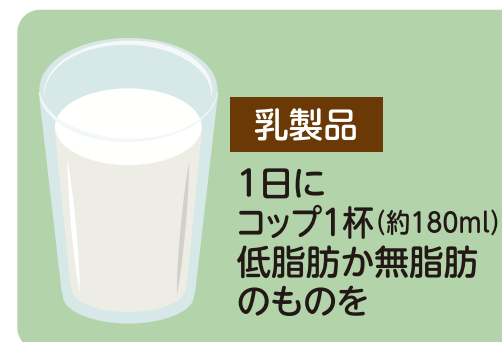
「高血圧治療ガイドライン2019」(日本高血圧学会 発行)より引用・一部改変

血圧を下げるだけじゃない!
 ~DASH食のすごい効果~

- 循環器疾患
 - 心筋梗塞・狭心症
 - 脳卒中
 - 糖尿病や肥満の予防にも効果的!!
- リスクが2割減に!**

- 野菜、果物、低脂肪乳製品、魚、種実類や豆類は多く摂り、主食に全粒穀物を取り入れ鶏肉以外の肉は減らすことが、DASH食の基本スタイルになります。
- 「カリウム」などのミネラルを豊富に摂取することで「ナトリウム」を体の外に追い出し血圧を下げる効果が期待できます※1。減塩と一緒にすると更に効果的です。

DASH食を普段の食事に取り入れてみましょう!



※1 腎臓のはたらきが低下している方は、DASH食によりカリウム過剰となる恐れがあり、注意が必要です。
 ※2 糖尿病や肥満がある方の場合、果物の摂取量は1日80kcal(バナナ中サイズ1本、またはリンゴ半分に相当)までとすることが推奨されます。

健康相談所 興生館よりお知らせです!

健診フロア リニューアルしました!

仙台市青葉区宮町1-1-5 TEL.022-221-4461

- 他の方の目が気になる『各所にパーテーションを設置』
- 健診順路をもっとわかりやすく『部屋ごとに番号を色分け看板を各所に設置』
- 自分にあつた検査を選びたい『わかりやすい!オプション検査ポスターを設置』
- 健康のことをもっと知りたい『各待機スペースに楽しく学べる健康情報動画を提供』



骨密度検査

New

インボディ
体成分分析



皆様のニーズにお応えして検査機器を新たに2機種導入しました。
『骨密度検査(超音波検査)』『インボディ(体成分分析)』
そのほか様々なオプション検査を提供しております。
単項目でも受けて頂くことができます。お気軽にお問い合わせください。

結核・胸部疾患等に関するお悩み等、どなたでも無料でご相談いただけます。

《電話による相談》月～金曜日 15:00～16:00
その他、面談(予約制)、メール、FAX等でも受け付けています。

連絡先

【複十字健診センター 看護係】
TEL:022-719-5161(内線205)
メール:kan@jata-miyagi.org

【健康相談所 興生館 看護係】
TEL:022-221-4461(内線107)
メール:kokan@jata-miyagi.org

結核・胸部疾患等に関するお悩み
どなたでも無料でご相談いただけます。

例えば
●お仕事が休んでいるのに
●咳が止まらない
●咳を止めたが、自覚がない
●COPDの知識や治療について知りたい
など、疑問は解消いたしますので、お気軽にご相談ください。

不安や悩みなど、ご本人やご家族等、どなたでもご相談ください。

相談方法
電話による相談 | 月曜日から金曜日(土、日、祝日を除く) 午後3時～4時(以下記の連絡先へお問い合わせください。)
面談による相談 | 予約制になりますので、お電話でご予約ください。
その他 | メール、FAX等でも受け付けています。

連絡先
複十字健診センター 看護係 | 健康相談所 興生館 看護係
〒989-3203 | 〒989-0004
仙台市青葉区中山(宮町二丁目3番1号) | 仙台市青葉区宮町一丁目1番5号
TEL:022-719-5161(内線205) | TEL:022-221-4461(内線107)
FAX:022-719-5166 | FAX:022-221-4465
メール:kan@jata-miyagi.org | メール:kokan@jata-miyagi.org

結核予防週間

毎年9月24日～30日は
結核予防週間です。



令和4年度「結核の常識」



令和4年度「結核予防週間ポスター」

当法人では、結核に関する正しい知識の普及啓発、結核対策への関心を高めていただくために、宮城県内の小中高等学校や官公庁などにポスターと「結核の常識」を配布します。また、施設内では結核に関する動画を放映し、結核の現状を来所者にお伝えするほか、パンフレットの配布を行います。

結核予防・COPDパネル展

結核予防週間に合わせて、結核予防やCOPDなどの胸部疾患に関する正しい知識を深めていただくため、パネル展を開催します。

開催場所	青葉通地下道ギャラリー	宮城県庁1Fロビー
開催期間	9/16～30	9/22～30



令和3年度宮城県庁パネル展の様子

複十字シール運動

結核や肺がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患をなくし、健康で明るい社会をつくることを目的に、世界各国で行われている運動です。



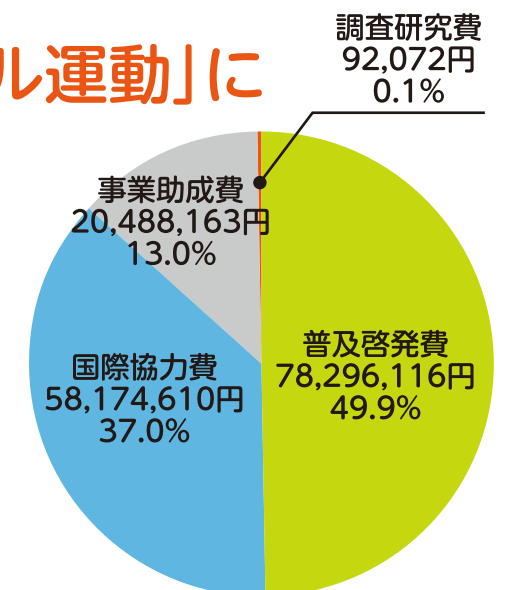
結核をなくすため「複十字シール運動」にご協力をお願いします。

令和3年度複十字シール募金益金の使途内訳

- 全国の募金総額 169,496,607円
- 益金 157,050,961円
- 宮城県の募金総額 10,364,294円

募金は下記の銀行振込または郵便振替で受け付けております。

- 【口座名義】 公益財団法人宮城県結核予防会
- 【銀行口座】 七十七銀行宮町支店 普通預金 5510830
- 【郵便振替】 02270=1=405



仙台市民健診(基礎健診、特定健診)のご案内

生活習慣病は、自覚症状が出にくく気づかないうちに進行します。
病気の危険因子を早期に発見し、重症化予防に努めましょう。

基礎健診

受診期間

令和4年7月1日(金)～9月30日(金)
令和5年1月4日(水)～1月31日(火)

特定健診

受診期間


令和4年6月1日(水)～9月30日(金)
令和5年1月4日(水)～1月31日(火)

受診を希望される方は、お電話にて予約をお願いします。当日は、健康保険証、仙台市から届いた受診券が必要となります。なお、結果につきましては、受診の概ね1ヶ月後に再度来所いただき医師より説明いたします。詳しくは、下記窓口へお問い合わせください。

各種予防接種等のご案内 予約制

各種取り扱いワクチンについては、下記までお問い合わせください。

- 新型コロナワクチン追加接種(WEBからのお申込みが可能です。)
 - BCG ● 肺炎球菌ワクチン ● 帯状疱疹予防ワクチン ● インフルエンザワクチン
 - 海外渡航用ワクチン
 - A型肝炎 ● B型肝炎 ● 破傷風 ● 狂犬病(曝露前のみ)
 - ポリオ ● 髄膜炎菌 ● MR(麻しん/風しん混合)
 - おたふくかぜ ● 水痘 ● DPT(ジフテリア/百日咳/破傷風)
- ※50歳～
- ※WEBからのお申込みについては現在調整中のため、ホームページにてご確認ください。
- WEBからのお申込みはこちら


- 風しん抗体検査

予約・
お問い合わせは

複十字健診センター 事務室
TEL.022-719-5165

健康相談所 興生館 事務室
TEL.022-221-4461

公益性の高い専門機関として、健康診断から治療まで
県民の皆様の健康づくりを応援します。

+ 公益財団法人 宮城県結核予防会
〒989-3203 仙台市青葉区中山吉成2-3-1 TEL.022-719-5161 FAX.022-719-5166

複十字健診センター

〒989-3203
仙台市青葉区中山吉成2-3-1
TEL.022-719-5161(代表) FAX.022-719-5166

健康相談所 興生館

〒980-0004
仙台市青葉区宮町1-1-5
TEL.022-221-4461 FAX.022-221-4465

宮城県結核予防会



<http://www.jata-miyagi.org>



基本理念

- 「一人ひとりの健康を創り出すため最善を尽くします」
- 一、私たちは受診者の皆様の人権を尊重し職務を遂行します
 - 一、私たちは知識の習得と技術の向上に取り組み健診の質を高めます
 - 一、私たちは誠実で正確な健診と医療を目指します