

～特定健診受けていますか？～ 佐川町国保の方を対象に 日曜日に特定健診を実施しました



特定健診は「生活習慣予防のための健診」で、40歳以上75歳未満の方が対象です。当院では、一人でも多くの方に健診を受けていただくために、佐川町町民課・健康福祉課の協力で日曜日に健診をしています。今回は12月8日(日)に実施し、46名の方に健診を受けていただきました。健診がまだの方は、ぜひ受けてくださいますようお願いいたします。



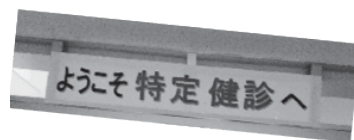
当院では下記の日程で特定健診をしています。※佐川町国保の方が対象です。

①毎週火曜日・木曜日

②内科診察時

③次回の日曜健診は3月8日(日)

詳しくは高北病院受付(健診係)までお問い合わせください。



糖尿病教室のお知らせ

1月と2月の糖尿病教室は、インフルエンザ流行時期のためお休みさせていただきます。
新年もよろしくお願いいたします。

離任のあいさつ

内科医員 かわづ こずえ 河津 梢 医師



佐川町立高北国民健康保険病院に10月から着任し、3カ月間あっという間に過ぎていきました。在勤中は医療スタッフや事務の方々を含めみなさまに優しくしていただき、とても働きやすい環境でした。

佐川町の患者さんやご家族に接する中で、地域への医療の関わり方を勉強させていただきました。11月には日本内分泌学会主催の臨床内分泌代謝 Update が高知市で開催され、講演を聴きに行く機会がありました。高知県内の病院から多数発表があり、様々な角度から学ぶことができました。講演会後には高知市の観光もでき、高知県の魅力を知ることができました。

新年1月からは神奈川県にある聖マリアンナ医科大学病院に戻り、代謝・内分泌内科で働く予定です。佐川町で学んだことを今後の医療につなげていけるように頑張っています。

3カ月間という短い期間でしたが、大変お世話になりました。ありがとうございました。

着任あいさつ

内科医員 たかやま すぐる 高山 卓 医師



聖マリアンナ医科大学病院から3カ月間赴任させていただきます高山と申します。普段は腎臓・高血圧内科に所属しており、大学病院では病棟、透析室、院内の腎臓病コンサルトチームで研修してきました。慢性腎臓病は、その多くが糖尿病・高血圧など普通の病気から進行していきます。こういった生活習慣に左右されていく病気を予防・コントロールしていくことが大切と考えます。大学までは都内で、大学からは神奈川県郊外で8年過ごしました。四国へは高校生のときに、しまなみ海道をレンタサイクルで横断した思い出があります。3カ月と短い期間ではありますが、様々なことを経験し、少しでも地域の医療に貢献できればと思っています。よろしくお願いいたします。



第2期佐川町健康増進計画・食育推進計画 今月のテーマ：お酒との付き合い方

お酒の飲み過ぎが原因で起こる様々な問題

○高血圧
○肥満
○糖尿病
○アルコール性肝障害
○がん
○高脂血症
○痛風
○消化器疾患
○歯科疾患

身体



○アルコール依存症
○うつ病
○睡眠障害
○自殺

心



○度重なる欠勤
○能力・能率の低下
○失業
○産業事故

仕事



○配偶者への暴力(DV)
○子どもへの虐待
○家庭崩壊
○胎児乳児への影響

家族



○飲酒運転
○暴力・傷害・殺人
○犯罪
○未成年飲酒
○アルコールハラスメント

社会



適切な飲酒量を知る

お酒の適量は、年齢や体格、その日の体調によっても異なります。一般的に成人男性の場合 **純アルコール量を1日20g以内**(右記参照)に抑えることを心がけましょう。

※女性や高齢者の場合は、これより少ない量が目安です。

ビール(中びん)



1本(500ml)

日本酒



1合(180ml)

焼酎



0.6合(110ml)

缶酎ハイ



1.5缶(520ml)

ウイスキー



ダブル1杯(60ml)

ワイン



グラス1.5杯(180ml)



適正飲酒の10カ条



1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがおすすめです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに



出典：公益社団法人アルコール健康医学協会