

乳がん検診・子宮がん検診

のご案内

1. 日 程：令和5年 **10月13日(金)**

2. 受付時間：午前の部 ① 8時45分～9時00分

② 9時30分～10時00分

午後の部 ③ 12時45分～13時00分

せたな健こつ
ポイント対象!



3. 場 所：瀬棚保健センター

病院で受けるよりお得♪

<検診料金>

せたな町では乳がん検診は**4,650円**以上

子宮がん検診(超音波検査併用)は約**6,300円**の助成をしています!

対象	検診	乳がん検診 (定員90名)	子宮がん検診	子宮超音波検査
20歳～29歳		600円	500円	200円 (子宮がん検診と併用)
30歳～39歳				
40歳～49歳				
50歳以上				

* 子宮がん検診は毎年受診できますが、**乳がん検診は2年に1回**となっております。

前回の受診日がわからない場合はお問合せください。

* 子宮超音波検査は子宮筋腫・卵巣腫瘍などが発見できる検査です。

* **大腸がん検診(有料・200円)**も一緒に受けられます。ぜひ併せてお申し込みください。

* **乳房超音波検査(5,500円・定員18名)**をご希望の方は、**10月14日(土)**の北檜山区の検診を**ご利用ください**(乳がん検診との併用が必要)。

* 新型コロナウイルス感染防止のため、原則、マスクの着用をお願い致します。また、会場へ来られた際には会場設置の消毒液での手指消毒にご協力願います。なお、感染拡大状況によっては急遽中止となる場合がありますのでご了承願います。

<お申し込み> **9月13日(金)**までに保健師または各地区の健康づくり推進員にお申し込みください。ご不明な点等あれば、保健師までお問合せください。

○ 瀬 棚 支 所 保健師 TEL: 87-3311

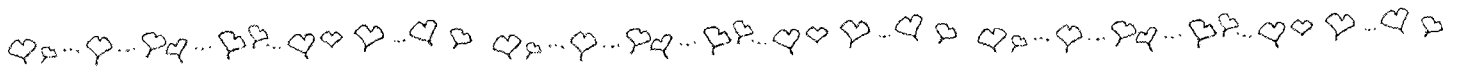
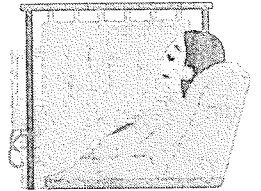
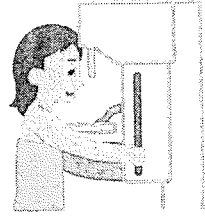
○ せたな町健康センター 保健師 TEL: 84-5984

裏面も
ご覧ください



【瀬棚区健康づくり推進員】

三本杉	高田 静子	本町8区	浜高 恵子
本町1・2区	碓谷 美恵	本町9区	近藤 恵子
本町3区	高田 恵美子	本町10区	山口 喜代子
本町4区	駒谷 ひとみ	元浦1~4区	古畑 郁子
	大和 奏子	島歌1~3区	目名形 喜代子
本町5区	熊野 眞理子	北島歌1~2区	山森 和子
本町6区	喜多 明美	西大里	岡崎 昭子
	石立 紅葉映	東大里	岡崎 野香
本町7区	篠塚 早苗	共和・南川	生出 真美



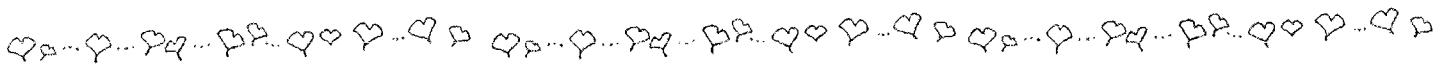
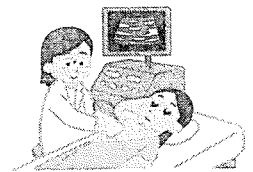
○ 乳房超音波(エコー)検査 ○

10月14日(土)の北檜山区検診でのみ実施となります!

令和2年4月から新たに乳がん検診のオプションとして**乳房超音波検査**を49歳以下対象に実施しています。超音波検査は乳房に超音波をあて、乳腺や乳管等の乳房細部を診る検査です。

乳がん検診はマンモグラフィ検査(乳房X線検査)ですが、若い方は乳腺が発達しているため、マンモグラフィ検査では不明瞭に診えてしまうことがあります。その部分をはっきり診るために超音波検査を行います。そのため、**49歳以下を優先**としています。痛みもなく、検査時間は5~10分程度です。

マンモグラフィ検査と併用すると、早期の乳がんの発見率が1.5倍になるというデータもありますので、「受けてみたい」「詳しく聞きたい」という方は保健師までお気軽にお問合せください。



○ 乳がん検診・子宮がん検診をおすすめする7ヶ ○

乳がんは女性がかかりやすいがん第1位!

乳がんはたった1つのがん細胞が1cmになるのに約10~15年(個人差あり)もかかりますが、1cmのがんが2cmになるには約1~1.5年しかかかりません。早期の乳がんは2cm以下をさします。早期に発見するには2年に1度の検診と月1回の自己触診が大切です!

唯一自分で見つけることができるがんです!

特になりやすいのは40代後半。早く見つけて早く治すには、定期的な検診が必要です!

子宮頸がんは20歳以上の若い方にも急増中

子宮頸がんのピークは30歳後半~40歳代ですが、20年前と比べると**若い世代で2~3倍増えています**。子宮頸がんの原因は主にウイルス感染で、多くの女性が一生に一度は感染するごくありふれたものです。

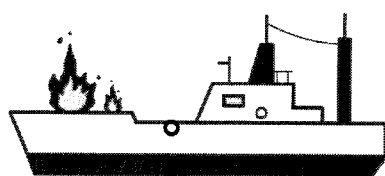
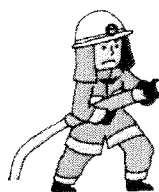
初期の子宮頸がんは自覚症状がありません。早期発見には定期的な検診が必要です!また、子宮筋腫や子宮内膜症などがん以外の病気を発見するきっかけにもなります。

令和5年度 せたな町総合防災訓練《第2期》

瀬棚港で総合防災訓練を実施します

北海道南西沖地震から30年を経過し、節目の年となることから、瀬棚港において、関係機関・団体の参加による「瀬棚港総合防災訓練」を実施します。

当日は、海上保安署所属の巡視艇や消防署、水難救済会による、海上での転落者救助訓練や船舶からの油流出防止訓練などを行いますので、ぜひご見学ください。



日時

令和5年8月24日（木）

午後2時30分から [1時間程度]

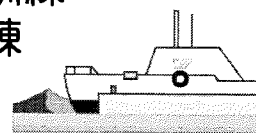
場所

瀬棚港（旧フェリーターミナル付近）



【主な訓練内容】

- 孤立者救助訓練
- 海中転落者救助訓練
- 船舶からの油流出防止訓練
- 火災船舶消火訓練
- 負傷者救出搬送訓練



※当日の天候等により訓練内容の変更や訓練を中止する場合があります。

訓練は、どなたでも見学することができます。
ぜひご見学ください！



△ 訓練中は岸壁や防波堤などへの立ち入りを制限しておりますのでご注意ください。

【お問い合わせ先】せたな町役場 総務課 防災係 TEL 0137-84-5111

ほそみどり運動教室

ストレス解消したい 体カアップしたい 体重コントロールしなくちゃ・・・
そんなみなさんの健康づくりを応援します。

内容 『 続けてできる! スッキリ運動 』

(エアロビクス・筋肉トレーニング)

講師 松林良子氏(運動指導者)

受講料 無料

動きやすい服装・運動靴(上履き)・汗拭きタオル・飲み物を持参

会場 せたな町B&G海洋センター

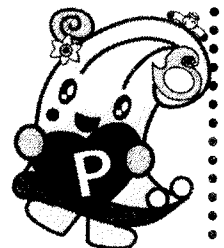
日程 9月6日、9月13日、9月20日、
9月27日、10月4日いずれも水曜日

時間 18時30分～20時30分

※当日風邪症状(発熱、咳・痰、のどの痛み、息苦しさ等の呼吸器症状、体のだるさ、関節痛等)がある方は参加をご遠慮ください。

今年度より、合計3回以上参加された方
にはさらに1ポイント対象になります!

健こつポイント
対象です



申し込み：9月5日(火)まで

申し込み・問い合わせ先：瀬棚支所 保健師まで ☎87-3311

令和5年8月10日

町民の皆様へ

北部松山衛生センター組合
組合長 高橋 貞光

北部松山衛生センター組合会計年度任用職員募集公告

令和5年度に北部松山衛生センター組合で勤務していただける会計年度任用職員を募集します。(地方公務員法に基づく、会計年度任用職員制度による採用となります。)

■募集内容

勤務場所	職種	採用人員	業務内容
北部松山衛生センター組合	一般事務員	1名	経理一般事務(パソコンの基本操作が可能)

1. 資格要件

- ・パソコンの基本操作が可能で、普通自動車運転免許証を有する者とする。
- ・年齢、学歴は問わないものとし、町内外で通勤可能な者とする。

2. 任用期間

- ・令和5年10月1日から令和6年3月31日まで

※勤務条件の詳細は裏面をご覧ください

3. 申込方法

- ・次の書類を応募期日までに、北部松山衛生センター組合総務係に提出してください。

① 採用申込書兼履歴書 1通(最近6ヶ月以内の写真を貼付したもの)

- ・採用申込書兼履歴書は北部松山衛生センター組合総務係で交付しております。

また、北部松山衛生センター組合ホームページからもダウンロードが可能です。

4. 申込締切日 令和5年9月8日(金)まで

5. 試験の方法及び試験日

- ・個別面接試験又は書類選考等による選考を行います。
- ・試験日は、9月中旬～下旬とし応募者に別途通知します。

6. その他、詳しいことは、北部松山衛生センター組合総務係(電話0137-86-0070)

へお問い合わせください。

令和5年度

北部松山衛生センター組合会計年度任用職員 勤務条件

【フルタイム職員】

職 種	月 額	備 考
一般事務員	152,400 円～	月給：1 日 7 時間 45 分 週 38 時間 45 分勤務

期末手当 月額者 月額給料の 0.5 ヲ月（期間率による）×年 2 回

勤務時間 月額者 週 5 日（月～金曜日）8 時 30 分～17 時 15 分

休日 土曜日、日曜日、国民の祝日、年末年始

休暇 年次有給休暇、特別休暇

時間外勤務 あり（割増賃金支給）

休日勤務 なし（日曜日勤務あり・振替制度あり）

任用期間 令和 5 年 1 0 月 1 日～令和 6 年 3 月 31 日

加入保険等 健康保険 有り

厚生年金保険 有り

雇用保険 有り

災害補償 公務上の災害又は通勤による災害についての補償制度があります。

服務 会計年度任用職員は、一般職の地方公務員であり、地方公務員法の服務に関する規定が適用されます。

通勤手当 一定の距離以上の通勤を対象として支給

1 ヲ月定額（距離による）

問い合わせ

北部松山衛生センター組合 総務係

電話：0137-86-0070

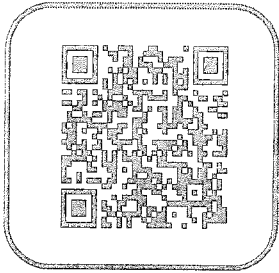
あなたに合わせたまちの情報をお届けします！

せたな町公式LINE

せたな町では令和5年8月1日にLINE(ライン)公式アカウントの運用を開始します。受信設定からお住いの地域や欲しい情報を登録すると、あなたに合ったお知らせが届きます。ぜひ、友だち登録をお願いします！

○友だち追加方法○

二次元コードから追加

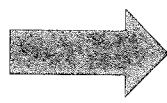
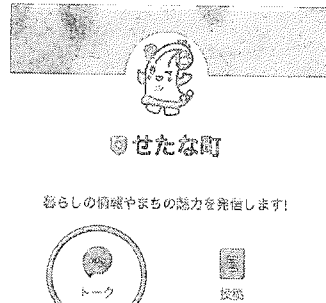
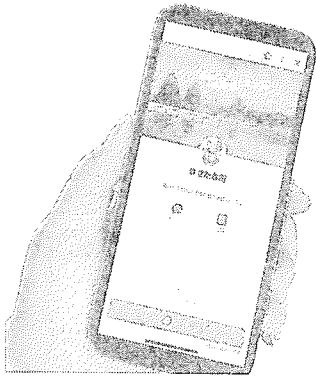


スマートフォンのカメラから二次元コードを読み取り「追加」ボタンを押してください。

ID検索から追加

LINEホームの検索窓に【せたな町】または【@setana-town】を入力し、「追加」ボタンを押してください。

○友だち登録が完了したら○



「トーク」をタップすると歓迎メッセージとメニューが表示されます。

※友だち登録はいつでもできますが、メニューの表示は、令和5年8月1日からとなります。

○メニュー内容○

メニューは次のとおり用意しており、タップすることでそれぞれ知りたい情報を見ることができます。

総合メニュー	町ホームページ、観光イベント、防災マップ、防災無線、町内回覧、広報誌、議会中継、ふるさと納税、補助・助成、各課連絡先、予約申込、受信設定のように行政情報に関するメニューです。
生活情報メニュー	手続き、健康づくり、妊娠・出産、子育て、ごみ、住宅、まちの施設、バス、医療・救急、奨学金、図書検索、せたなで働くのように生活に関するメニューです。
トピックス	新型コロナ、職員募集、選挙、ゼロカーボン、直近のイベントなど旬な情報をお知らせするメニューです。

○受信設定○

受信設定からあなたの欲しい情報を選ぶことで欲しい情報だけが受け取ることができます。
(災害など緊急情報は全員に配信されます)



- ・基本情報アンケート
住んでいる地域や欲しい情報を選択受信できます。
- ・ごみ収集日アンケート
ごみ収集日の前日に翌日の収集情報を受け取れます。
- ・子育て情報アンケート
子育てに関する事業の案内などを受け取れます。

例えば

- 町立医療機関に通院している方 → 「病院・診療所」を選択すると休診や医師の変更情報などが受け取れます。
- 公営温泉浴場を利用している方 → 「温泉施設」を選択すると急な休館情報などが受け取れます。
- 選挙の開票情報が気になる方 → 「選挙速報」を選択すると開票速報を受け取れます。

すべての情報を受信することも可能ですが、上記のように自分の必要な情報のみを受信することもできますので、好みに合わせた設定にてご利用ください。

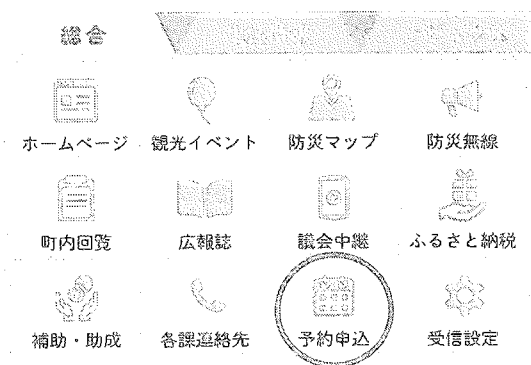
○予約申込○

皮膚科・耳鼻科の巡回診療や子どもの予防接種、各種講演会・講座などの予約をすることができます。

予約申込は準備ができたものから順次公開します。

予約手順

- ①メニューの「予約申込」をタップ。
- ②予約する内容、日時を選択。
- ③予約者情報を入力すると予約が完了します。
なお、都合が悪くなった場合は、「予約申込」の画面からキャンセルすることができます。



メニューの総合画面で「予約申込」をタップ

お問い合わせ先

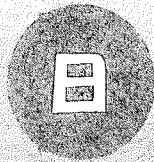
まちづくり推進課 広報統計係 TEL:0137-84-5111

B&G瀬棚海洋クラブ主催

B&G

カヌーで川下り体験

8/27



9時30分～13時00分

会場：後志利別川

(丹羽地区サケうらい施設→南川地区河口)

「清流日本一」に何度も輝いている
後志利別川をカヌーで下ります！



定員 10名

対象 小学生(5年生以上)～
一般

参加料 300円

集 合：9時30分 B&G海洋センター艇庫

持ち物：濡れても良い服装（水着等）、靴（脱げないかかと付きのもの）、
着替え、バスタオル、帽子、メガネの方は眼鏡バンドなど

その他：当日の天候、河川面の状況などにより中止となる場合がございます。

中止の場合は当日8時半頃ご連絡いたします。

申込期日：8月24日（木）まで



申込・お問合せ先：B&G瀬棚海洋クラブ 事務局（せたな町教育委員会内）

TEL：0137-84-6260 FAX：0137-84-6694

----- き ----- り ----- と ----- り -----
参加申込書(申込締切：8/24まで)

	住 所	保護者	連絡先	— —
1	ふりがな 参加者氏名	性別 男・女 生年月日 S・H 年 月 日	カヌー経験 回	
2	ふりがな 参加者氏名	性別 男・女 生年月日 S・H 年 月 日	カヌー経験 回	

※過去カヌーに乗ったことがある回数を教えてください。



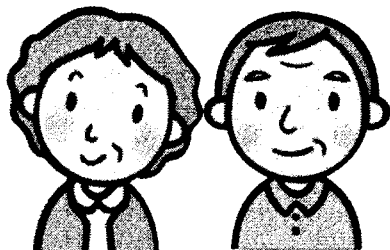
認知症・物忘れの ご心配はありませんか。

～認知症は誰でもなりうる脳の病気です～

認知症とは記憶力や思考力など認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすことをいいます。年齢が高くなるほど認知症の有病率は上がり、2025年には高齢者の約5人に1人が認知症になると予測されています。せたな町では、認知症になってもできる限り住み慣れた地域で生活が継続できるよう、その方に添った相談支援を行っております。

「もしかしたら、身内や身近な人が認知症ではないか。」と心配になったことはないでしょうか。裏面のチェックリストを参考に、心配な方はご遠慮なく、下記までご相談ください。

～裏面のチェックリストをご覧ください～

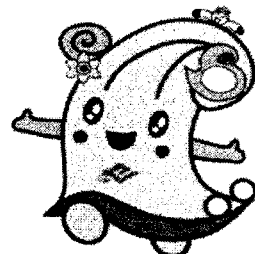


相談・連絡先

せたな町地域包括支援センター

☎0137-84-5699

せたな町公式LINE



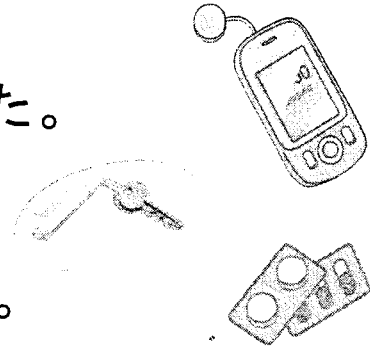
©せたな町

令和5年8月1日配信開始

～近頃、こんなことはありませんか？～

＝認知症状のチェックリスト＝

- あちこち物を探すことが多くなった。
- 薬の飲み忘れが増えた。
- やる気がでない。
- 趣味への興味が薄れてしまった。
野菜が上手に育てられなくなった。
- 頑固になる。温厚だったのに怒りっぽくなった。
人への気遣いができなくなった。
- 鍋を焦がすことが多くなった。
- 今まで使っていた家電の使い方が分からなくなった。
- 車の運転でぶつけそうになるなど、怖い思いをしたことがある。
- 信号を渡るタイミングが分からなくなった。
- 電話勧誘や訪問販売で上手に断れず
物が増えていくなど...



その症状、もしかしたら認知症かもしれません。
認知症サポート医、介護・医療の専門職が支援していきます。



ご遠慮なく、ご相談ください。

相談・連絡先

せたな町地域包括支援センター

☎0137-84-5699

法務局から大切なお知らせ



不動産登記推進イメージ
キャラクター「トウキツネ」

ご存じですか？

- ◆不動産に関するルールが大きく変わります。
- ◆遺言書の保管制度が開始されました。



遺言書ほかんガル

①令和6年4月1日スタート

相続登記の申請義務化

「所有者不明土地」(※)の解消に向けて、令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます。




※ 登記簿を見ても所有者が分からない「所有者不明土地」の面積は、全国で九州本島の大きさに匹敵するともいわれています(令和3年国土交通省調査)。

- ・ 令和6年4月1日以前の相続でも不動産(土地・建物)の相続登記がされていないものは、義務化の対象になります。
- ・ 今なら、不動産の価額が100万円以下の土地に係る相続登記の登録免許税は免税されます(令和7年3月31日までの特例措置)。
- ・ 新しい制度では、正当な理由がなく義務に違反した場合、10万円以下の過料が科されることがあります。

詳しくはこちらをご覧ください。 →



お問い合わせ先

函館司法書士会 (相続登記の相談・依頼)	函館地方法務局 (登記手続案内)	函館土地家屋調査士会 (表示に関する登記の依頼)
0120-13-7832 受付: 平日(10:00~16:00) 予約制	0138-23-9530 受付: 平日(8:30~17:15) 予約制	0138-23-7026 受付: 平日(10:00~16:00) 予約制
詳しくはこちらを ご覧ください。 → 	詳しくはこちらを ご覧ください。 → 	詳しくはこちらを ご覧ください。 → 

②令和5年4月27日スタート

相続土地国庫帰属制度

「所有者不明土地」の発生を予防するため、相続した土地を国が引き取る制度がスタートしました。

【土地の要件】

①建物がない土地、②担保権や使用収益権が設定されていない土地、③他人の利用が予定されていない土地、④土壌汚染のない土地、⑤境界が明らかで、所有権の存否や範囲について争いがない土地
※ その他、承認に当たっては、管理に過大な費用・労力がかからないなどの条件があります。

【必要な費用】

- ①審査手数料…14,000円(土地一筆当たり)
- ②負担金…10年分の土地管理費相当額

詳しくはこちらをご覧ください。 ➡



お問い合わせ先:函館地方法務局登記部門(0138-23-9530)

③令和2年7月10日スタート

自筆証書遺言書保管制度



あなたの大切な遺言書を法務局が保管します。

【メリット】

- ・保管申請手数料は**3,900円**で、その他の費用はかかりません。
- ・遺言書の紛失や改ざんなどのおそれがありません。
- ・法務局に保管申請をすると、家庭裁判所での検認手続が不要となります。
- ・遺言書の外形的な確認を法務局が行います。
(遺言の内容についての相談・審査はお受けできません。)
- ・遺言者の死亡時に指定された方に通知をすることができます。



詳しくはこちらをご覧ください。 ➡



お問い合わせ先:函館地方法務局供託課(0138-23-9538)

令和5年8月1日

各 位

北海道渡島総合振興局
函館建設管理部 今金出張所

工事のお知らせとお願い

この度、道道北桧山大成線の鵜泊隧道において補修工事が行われます。
工事中は、片側交互通行規制となり、最大15分程度お待たせすることがあります。
皆様にはご不便をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力の程お願いいたします。

期 間： 令和5年9月1日 ～ 令和6年2月20日

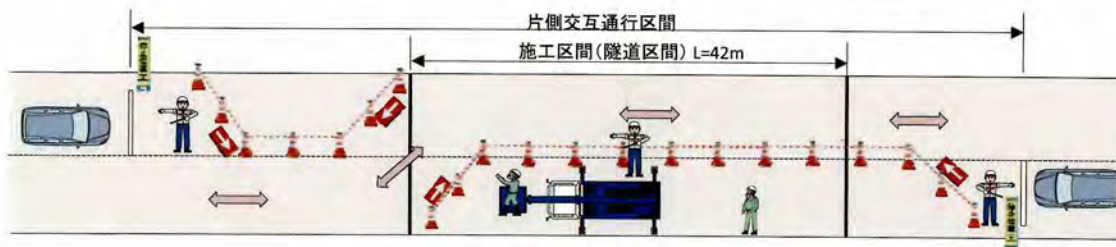
作業時間： 午前8時 ～ 午後5時

※工事の状況により変更する場合があります。

施工箇所(鵜泊隧道)



片側交互通行規制図



片側交互通行規制断面図



なお、ご不明の点がございましたら、下記までご連絡ください。

発注者：北海道渡島総合振興局 函館建設管理部 今金出張所

電話番号：0137-82-0309

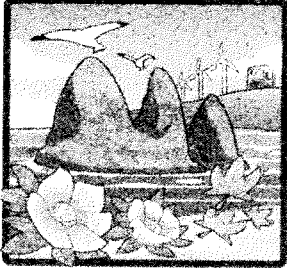
施工業者：株式会社 高木組

現場責任者：中川 澄人

携帯電話：090-4878-8982

株式会社 高木組 本社

電話番号：0138-84-8066(土木部直通)



三本杉岩

8月

瀬棚駐在所

☎ 87-3003

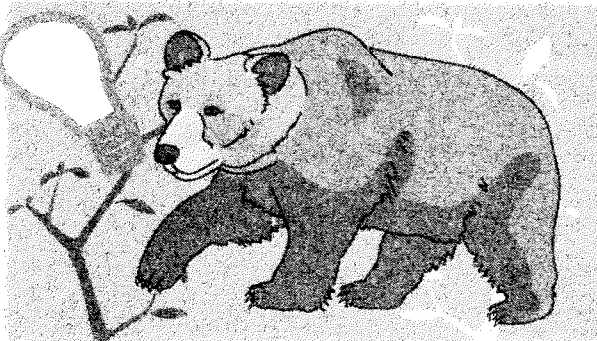


北海道警察官募集中!



- ★ 採用予定人数 200名程度
- 男性A区分 35名程度 ● 女性A区分 15名程度
- 男性B区分 115名程度 ● 女性B区分 35名程度
- ★ 受付期間 令和5年7月1日から8月18日 午後5時30分までの間
- ★ 試験日 ● 第1次試験日 9月17日(日) ● 第2次試験日 10月下旬から11月上旬
- ★ 受験資格 【学歴】 A区分～学校教育法による大学(短期大学を除く)等を卒業した者
B区分～A区分以外の者
【年齢】 平成3年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた者

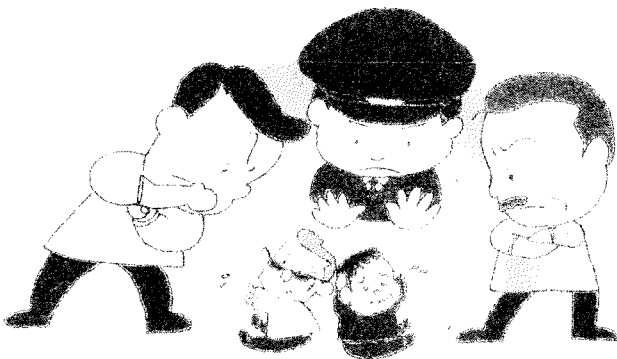
ヒグマとの事故を防ぐために



北海道では野山に入ればどこでもヒグマに遭遇する可能性があります。山菜採りや登山の際はヒグマに遭遇しないための基本的なルールを守りましょう。

- ★ 鈴、ラジオのほか携帯電話も携帯しましょう。
- ★ ヒグマは身近な場所にも潜んでいる可能性がありますので、ヒグマの出没情報等を確認しましょう。
- ★ 残飯や生ゴミの処理には注意しましょう。
- ★ フンや足跡を見つけたら、すぐに引き返しましょう。
- ★ ヒグマに遭遇したら、落ち着いて行動しましょう。

強い意志と勇気で暴力団追放!



暴力団は安全で平穏な日常生活や健全な社会経済活動に大きな脅威や不安を与えています。

暴力団の解散・壊滅のために、

- 暴力団を利用しない
- 暴力団を恐れない
- 暴力団に金を出さない
- 暴力団と交際しない

を合い言葉に、町全体で協力し、暴力団を社会から排除しましょう。



公開医療講座『かわら版』Vol.39



フィリップスジャパンInCisive CT (64列)

新しいX線CT装置が稼働しています！

2023年3月末頃より新型のX線CT装置が絶賛稼働中です。AI技術、心臓専用プログラムなど、最先端技術が搭載された高性能装置で、当院でのCT検査が大幅にパワーアップしました！今回は、こんな症状・疾患・お悩みをお持ちの方には、このような検査がオススメ！というのを、具体的な検査項目とともに紹介していきたいと思っております。(詳細は裏面をご覧ください。)

読影医ってご存じですか??

読影医(放射線科医)とは、撮影したCT画像などの読影(画像から異常所見や悪性疾患を探すこと)を行うことを専門とした医師のことです。



当院ではIMS<イムス>グループ内の読影専門機関にCT画像を送ることで、せたな町にいながら、遠隔で読影を依頼することが出来ます。これによって、主治医と画像専門の読影医によるCT画像のダブルチェックが出来るので、より信頼度の高い診断を行うことが可能です！ぜひ、ご活用ください。

心臓CTの診断を担当しています



(日本循環器学会認定循環器専門医)
(日本内科学会認定内科医) かわむら まさのり
川村 政典

心臓病(不整脈や虚血性心疾患、心不全など)の方を中心に診察しております。

当院では、心臓CT、心エコー、心電図(詳細は裏面をご覧ください)血液データなどから心臓病の診断を行っております。

函館や札幌などで心臓病の経過を見ている方は、近場の当院でもフォローアップできることもあります。ぜひ、一度ご相談ください。

また、裏面に書かれているような症状にお心当たりの方は、心臓の働きが弱まっている可能性があります。どうぞ受診してください。

皮膚科外来診療のお知らせ

R5年8月とR5年9月の皮膚科外来診療は下記の通りとなります。

< 令和5年8月 >

日にち	午前診療	午後診療
4日(金)		14:00~17:00 *1
5日(土)	8:30~11:30	
18日(金)		14:00~17:00 *1
19日(土)	8:30~11:30	

< 令和5年9月 >

日にち	午前診療	午後診療
1日(金)		14:00~17:00 *1
2日(土)	8:30~11:30	
15日(金)		14:00~17:00 *1
16日(土)	8:30~11:30	
29日(金)		14:00~17:00 *1
30日(土)	8:30~11:30	

*1. 金曜午後の診療は病棟回診後の14:30頃開始となります。
*2. 病棟回診の状況によっては時間が前後することもあります。

地域医療連携室 令和5年7月25日

今月のひとさら~オクラと梅のピリ辛万能ダレ~

栄養士:田原史夕

皆さんこんにちは！最近ジメジメと暑い日が続いていますね。「長時間台所には立ってたくない…」「簡単でさっぱりした料理が食べたい…」そんなあなたにピッタリな一品！

今回はオクラと梅干しを使用した万能ダレをご紹介します。オクラには免疫機能を高めるビタミンや、便秘改善にも役立つ食物繊維が含まれています。

材料

- (2人分)
4~5本
- ・オクラ
 - ※冷凍も可
 - ・梅干し 2個
 - ★コチュジャン 6g
 - ★醤油 6g
 - ★砂糖 6g
 - ★味噌 6g
 - ★白いりごま 適量
 - ★かつお 適量



蒸し鶏や、お豆腐に乗せて食べるのがオススメです！

作り方

- ①オクラをいたずり、下茹でする。(冷凍のオクラはレンジで解凍)
- ②オクラを小口切りにする。
- ③梅干しを包丁の背でたたく。
- ④★を混ぜ、②③と合わせる。

胸の痛み・動悸・息切れ・ありませんか？

このような症状がある方は要注意です！

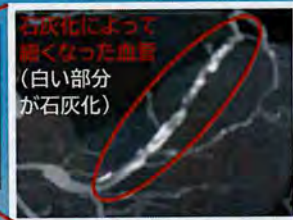
心臓が正常に機能していなかったり、働きが弱まっている可能性があります。

当院では、

- ・心臓からの電気信号が正確に送られているかを確認する → **心電図検査**
- ・心臓の形態や血流の流量等を確認する → **心エコー**
- ・心臓の動脈が石灰化などで細くなっていたり、血栓などが詰まっているかを確認する → **冠動脈CT検査(造影)** 等の検査が行えます。



当院で撮影した冠動脈CT画像



上記症状がある方は一度、当院の循環器内科医にご相談ください。



内臓脂肪・皮下脂肪 気になりませんか？

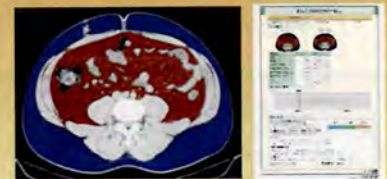


心臓疾患や肺疾患もそうですが、様々な病気のリスクを上げているのがメタボリックシンドロームです。これは、肥満、高血圧、高血糖、脂質高値と様々な要因が組み合わさったものですが、結局は肥満がすべての要因と関わっています。

当院では

- ・肥満度、脂肪量の確認をする → **体脂肪測定(腹部CT)**

の検査が行えます。



体脂肪測定(腹部CT検査)

赤色が内臓脂肪、青色が皮下脂肪部分です。とてもわかりやすいレポートで、内臓・皮下脂肪量、疾病のリスクを評価します。

もしかしたらその症状 肺が原因かもしれませんよ？

動悸・息切れがあったり、喫煙をしている 又は 喫煙をしていたという方は**COPD(慢性閉塞性肺疾患)**にも**要注意**です！

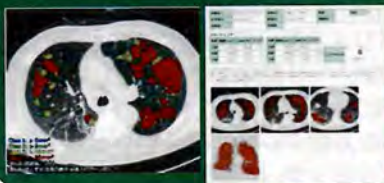
COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは？

たばこの煙などの有害物質を習慣的に吸い込むことにより、肺に持続的な炎症が生じる病気のことです。簡単に言うと、肺の細胞が壊れてしまって、酸素が取り込みにくくなり、呼吸が苦しくなる疾患のことです。COPDの怖いところは、一度壊れてしまった肺の細胞は2度と元に戻ることはない。というところにあります！そのため

早期発見をして進行を遅らせる治療を行うことが大切です！

当院では、

- ・現在の呼吸機能を確認する → **スパイロ(呼吸機能)検査**
- ・COPDの進行度を確認する → **COPD解析(胸部CT検査)** 等の検査が行えます。



COPD解析(胸部CT検査)
色が付いたところが肺細胞が破壊されている部分です。とてもわかりやすいレポートで、COPDの進行度を評価します。

運動不足や栄養不足 気になりませんか？



そんな方々は**骨粗しょう症**に**要注意**です！

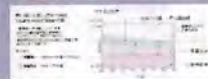
骨粗しょう症とは？

骨がスカスカになって弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

日本では80代で2人に1人が発症し、その90%が女性と言われています。発症のリスクとして、運動不足、栄養(カルシウム等)不足、日光に当たらない、喫煙、過度の飲酒、出産があります。

当院では、

- ・骨密度(骨塩定量)の測定 → **DXA検査**
- ・管理栄養士による栄養指導 → **栄養相談**



DXA検査
骨粗しょう症マネージャーが骨密度をわかりやすく解説します。

豆知識

夏になり紫外線や虫が気になるシーズンになってきました

紫外線対策、虫刺され対策、どちらの効果も発揮させるための日焼け止め、虫よけをする順番は

日焼け止め→虫除け の順です

理由は、虫除けスプレーは、空気と触れることで揮発し、揮発した気体に虫除けの効果があります。

したがって、虫よけの後に日焼け止めをぬってしまうと効果が減

又、文献*によると、日焼け止めの前に虫除けを使った場合に日焼け止めの効果が低下した報告もあります

正しく日焼け止めと虫よけを使用して、楽しい夏を過ごしましょう



[参考文献] <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2020/noninfectious-health-risks/mosquitoes-ticks-and-other-arthropods>