

健康・保健

健康講座・教室・相談

■血管年齢測定会

■2月4日～8月 血管年齢測定・相談3回・希望により血液検査・運動あり※2月4日(月)は説明会のため必須。その他日程変更等要相談 服薬中・治療中でない40歳から64歳までの市民で、過去1年間の健診結果等の数値が①～③のいずれかにあてはまる人・先着10人(要予約)①脂質:LDL120mg/dl以上140mg/dl未満②血糖:HbA1c5.6%以上6.5%未満③血圧:収縮期血圧130mmHg以上140mmHg未満かつ拡張期血圧85mmHg以上90mmHg未満 申1月15日～28日に右記へ 所&問保健センター(☎31-1586)

■幼児の食事とおやつ教室

■2月20日(水)午前10時～午後0時30分 所保健福祉センター 内3大アレルゲンを使わない簡単手作りおやつ調理実習(保護者対象) 1歳6カ月～未就学児と保護者24組(託児あり:1歳以上・先着24人) 持母子健康手帳・筆記用具・エプロン・三角巾・飲み物 申1月15日(火)から右記へ 問保健センター(☎31-1586)

■助産師による「おっぱい相談室」

■毎週木曜日・午後2時～(1人約30分) 所産婦人科外来 内乳房マッサージ(個別相談含む) 妊婦・産後の母親 費2,500円 問芦屋病院3階東棟(☎31-2156・午後1時～4時)

芦屋病院MRI室の改修工事のお知らせ

■工事期間 2月22日(金)～3月27日(水)まで※3月28日(木)より稼働します。 ■内容 MRI(磁気共鳴コンピュータ断層撮影装置)の改修工事を行います。工事期間中は検査をすることができませんが、他院でMRI検査を行える体制を整えています。

ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

問い合わせ 芦屋病院 放射線科 ☎31-2156

芦屋病院コラム

臨床検査と定期健診

「臨床検査って何だろう?」人体(患者)から採取した血液、尿、便、かく痰、組織、細胞などの検体を分析したり、心電図や超音波検査により体から発するさまざまな情報を確認することが臨床検査です。その結果に基づいて病気の診断、治療が行われます。臨床検査は大きく2つに分けられます。体に直接触れて検査をする心電図(四肢と胸部に電極を装着します)、呼吸機能(マウスピースをくわえて息を吸ったり、吐いたりします)、脳波(頭皮に電極を装着します)、超音波検査(プローブと呼ばれる超音波の発信部を患部に当てて測定します)などの生理機能検査と血液や尿などの検体を分析して調べる検体検査です。これらの臨床検査は、臨床検査技師が行っています。

病院での病気の診断や治療には臨床検査の結果が必要になりますが、「健診や検診」においても臨床検査が行われます。そこで「健診」と「検診」の違いをご存じでしょうか?健診は職場や学校で行う健康診断を意味し、健康であるかを調べます。これに対し、検診は特定の疾患(肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がんなど)を早期発見・早期治療することを目的とした検査診断を指します。臨床検査には多くの検査項目があり、それぞれに基準範囲が設定されています。この基準範囲は多数の健康者測定値から上限・5%、下限の2.5%を除いた残りの95%の範囲を表しています。除かれた5%の範囲にも健康者は含まれますので、ひとつの目安と考えて下さい。定期的な健康診断を同じ時期、同じ医療機関で受けて頂き臨床検査値を健康のバロメーターにしてください。

芦屋病院 臨床検査科技師長 杉山昌晃



1月の保健センターだより(予防・健康づくり)

～妊娠・子育ては1日号でご確認ください～

事業名	日時・会場	対象・その他
肺がん検診(65歳以上は結核検診含む)	2月13日(水) 午後1時～1時30分	40歳以上/年1回(無料)胸部直接撮影【要予約】必要な人はかく痰検査(900円)
胃がん検診	3月以降の予約受け付け中	35歳以上(血縁者に胃がんの人がいれば30歳以上)年1回(2,500円)胃部X線直接撮影【要予約】
大腸がん検診	随時受付(郵送提出)	40歳以上/年1回(800円)便潜血反応検査(2日法)
がん検診 前立腺がん検診	2月7日(木) 午前10時30分～11時	50歳以上男性/年1回/P S A検査(1,000円)【要予約】
個別 乳がん検診	[芦屋病院]☎31-2156 毎週月～金曜日の午前中 [まさい乳腺クリニック]☎22-2800(診療時間内)	40歳以上女性/2年に1回(2,000円)マンモグラフィ・視触診 ※豊胸術・ペースメーカー装着・妊娠中・授乳中の人は不可【要予約】
集団 乳がん検診	2月28日(木)午前 検診車(保健センター)	
子宮頸がん検診	随時(医療機関で診療時間の午前中)	20歳以上女性/2年に1回(1,000円)頸部細胞診【予約が必要な医院があります】
アスベスト検診	30日(水) 午後1時～1時30分	アスベストによる健康不安のある人/年1回/問診・胸部レントゲン【要予約】
肝炎ウイルス検診	2月7日(木) 午前10時30分～11時	肝炎ウイルス検査を受けたことがない40歳以上【要予約】
骨粗しょう症検診	22日(火)・2月15日(金) 午前9時30分～10時	20歳以上・超音波法(1,000円)【要予約】
検(健)診 健康チェック(3時間人間ドック)	2月以降の予約受け付け中	市内在住・在勤30歳以上(9,000円)希望者:ピロリ菌検査(別途600円)前立腺がん検診(別途1,000円)【受診日の1週間前までに要予約】
歯の無料相談と健診	16日・2月20日(水) 午後1時～2時45分(歯科センター)	市内在住・在勤者(40歳以上には歯周疾患検診あり)
げんき度健診(体力測定)	25日(金) 午前9時30分～11時45分	市内在住・在勤20歳以上【要予約】
事業所検診	随時(事業所単位で申し込み)	市内在勤者【要予約】
健康相談	24日(木)午前・2月7日(木)午後	成人/医師による相談【要予約】
栄養相談	22日・2月5日・19日(火) 午前9時30分～11時	管理栄養士による生活習慣病予防等の食事相談【要予約】
保健相談	24日(木)午前9時20分～11時20分	保健師による生活習慣病予防等【要予約】

◆会場の明記していないものはすべて保健センター ◆料金記載の無いものは無料 ◆対象は芦屋市民 ◆各がん検診(前立腺がんを除く)は70歳以上(要認印)・市民税非課税世帯に属する人(事前に保健センターに申し出が必要・要認印)は料金が免除となります。

■申し込み・問い合わせ

保健センター(保健福祉センター3階) ☎31-1586/☎31-1018(呉川町14-9)

芦屋病院公開講座 問い合わせ 公民館 ☎35-0700

■日時 2月2日(土)午後2時～3時30分  
■会場 市民センター401室 ■内容 長引く咳の診断と治療 ■定員 80人 ■講師 呼吸器内科 兪陽子 医師 ■費用 200円  
■申し込み 当日直接会場へ



住友林業のシニアレジデンス 広告

2020年春 オープン予定 (完成予想図)

エレガノー西宮

●神戸で3つのホームを20年超での運営実績 ●人気の西宮北口が生活圏。阪急西宮北口駅・JR西宮駅の2wayアクセス ●建屋内にクリニック(別法人)を開設予定 ●自立者向けの219戸全戸南向き ●将来の要支援に備え、介護居室を設置

シニアレジデンスギャラリー

西宮市高木西町4番22号(阪急西宮北口駅から徒歩約7分) お問い合わせ・資料請求・見学会の予約は 0800-100-2438 ●個別見学会も随時受付中 10～17時・土曜定休日

メルマガ会員募集! エレガノー西宮 検索

運営主体 スミリンケアライフ株式会社 〒651-0073 神戸市中央区臨浜海岸通1丁目5番1号(国際健康開発センター3階) TEL.078-261-6665 FAX.078-261-6662

市内在住、60歳以上、健康で働く意欲のある方、会員登録しませんか?

はつらつ憩サロン

お出かけがおっくうになっていませんか。一人で家にいる人もお出かけしてみんなで楽しい時間を過ごしましょう。

対象者 市内在住の65歳以上の方(送迎はありません)

体験参加費 400円

実施日時 体験時間10:00～11:30(各日共通)

●1/17(木)・21(月)……ハワイアンでケア体操  
●2/7(木)・18(月)……俳句を楽しもう  
●2/21(木)・3/4(月)……ゲームで遊ぼう

申込 シルバー人材センター事務局(下記連絡先)へお電話ください。

公益社団法人 芦屋市シルバー人材センター「はつらつ館」 芦屋市宮塚町2-2 TEL 32-1414 FAX 31-9223 HP http://www.sjc.ne.jp/ashiya