ADVICE

医療

町立病院スタッフからの健康アドバイスです。

和水町立病院
☎0968・86・3105

Health

住民基本健診を終えて
和水町健康管理センターでの住民基本健診が終了しました

本年度は、合併協議の中で住民基本健診についての協議が進められました。その中で、基本健診の内容や日程について話合いが進められ、結果次の3つの検査項目が追加されています。

◎血清鉄
貧血の有無を判断するための、血液中の鉄分の量を調べる検査

◎アルブミンA／G比
身体の栄養のバランスを調べる検査

◎総ビリルビン
黄疸の有無を調べる検査

5月から始まった住民基本健診では、個人が希望する健診方法を取りまとめた時期と、実際の健診日との期間が長かったために、問診票がとどかないと不安になられた方も多かったことと思います。和水町となり最初の住民基本健診でしたので、問題点も多く、ご迷惑をおかけしました。

住民基本健診の検査結果は、7月13日までに受診者あてに全て発送しましたので、検査結果をご確認いただき健康管理にお役立てください。

今回の基本健診の受診状況や、異常の早期発見・早期治療につながった事例をご紹介します。

1、血圧の高い方が多く見受けられました。

健診に急いでこられた後や、友人・知人と久しぶりに会って話がはずみ興奮した後に血圧を測定したり、高かったらどうしようと不安や心配がある場合は高くなります。

しかし、何度血圧を測定しても最高血圧が200以上、最低血圧が100以上の方が数名おられましたので、健診時の採血結果をすぐに当院の内科に伝えすぐに受診していただき治療を開始していただきました。

2、目で見て明らかに、尿に血液が混じっていると分かる人も数名おられました。

血尿が持続すると貧血の原因にもなります。また、尿の中に出血しているということは、腎臓や尿管・膀胱・前立腺に何か隠れた病気があるのかもしれません。この方達の尿も病院の検査室に依頼し、さらに詳しい採血検査をして、その結果と一緒に内科を受診していただきました。その後、当院から泌尿器科を紹介し早期治療につなげることができました。

3、70歳以上にアルブミンA／G比が低い方が多かったようです。

前にも述べたように、この検査は体内の栄養バランスを調べる検査です。高齢になると少し低い値が出ますが、身体がきつい、疲れがとれない、かぜをひきやすい、ひいてもなかなかよくならないというような症状がなければ心配いりません。参考までに、正常値は1・44～2・4です。

このように健診での異常の早期発見を早期治療へとつなげることができたのは、健康管理センターが、町立病院と連携して対応できるからです。

基本健診だけでなく、身体に異常を感じたらいつでもお気軽にご相談ください。

最後に、病院職員一同、皆様の健康管理に常に関心を持ち、少しの異常も見逃さないよう常に心がけ、全ての町民皆様の元気な暮らしを支援していきたいと思っています。

▲健診の様子

緑彩館

平成11年4月1日、三加和町が全額出資の法人「株式会社　肥後元気村」がスタートしました。ふるさと交流センター、ふれあいの森・あばかん家、そして「緑彩館」。3つの施設は、それぞれにいろんな魅力を持っています。緑彩館には、豊かな大地と清らかな水によって育てられた、野菜や果物の採りたてのおいしさがあります。

■新鮮な野菜や果物
四季折々の旬の低（無）農薬、有機栽培などの安心・新鮮な野菜、果物がところ狭しと並んでいます。9月は、トマト、新じゃが、梨、早生みかんが旬!

■アピオス
三加和特産のアピオスを使った「かりんとう」や「餡」が大人気です。

アピオスって何?
栄養価が高いマメ科の植物で、鉄分はジャガイモの4倍、繊維は5倍、タンパク質は6倍、カルシウムにいたっては30倍、また、マメ類には含まれないとされているビタミンEも含む、驚異的な食物です。

■イートインコーナー
館内で買ったものをすぐ食べたい!そんな方のためにこのようなコーナーも設けてあります。これも食へのこだわりです。

さあ、緑彩館に行こう

地元で取れた四季折々の野菜や果物。おじいちゃん、おばあちゃん伝承の伝統工芸、加工食品。ほしいものを手に入れよう。

■秋の夜の集い
9月8日（金）午後6時から、ふるさと交流センターで秋の夜の集いが行われます。楽しい講演やゲームをしながら地元生産の焼酎、酒を試飲してみてください。おいしい料理もあります。
会費　3,000円
※本庁・総合支所から送迎バス発着予定。

■緑彩館
営業時間
午前9時～午後7時（ 4月～10月）
午前9時～午後6時（11月～ 3月）
休館日
第1水曜日
問い合わせ先
☎0968・34・4222

■豆乳チーズケーキ
注目の新製品!豆乳と北海道産チーズを混ぜ合わせてできた健康チーズケーキ。冷凍して食べるとさらにおいしくいただくことができます。

■おいしいお米
結構、お米を買う時って悩みませんか?どのお米がおいしいかな・・など。そんな方のためにペットボトルで販売されているお米をまず購入して味を確かめるのもいいかも。

■手作り弁当
三加和のヒノヒカリ米や新鮮な野菜、そして厳選された食材を贅沢に使い、味にこだわって作ったお弁当。
100％手作りの弁当は、とても人気があり、すぐ完売してしまいます。ご注文は当日の午前9時30分までにお願いします。