



## 熱中症・プール熱に気を つけましょう

暑い夏には野外の活動やプールに行く機会も多くなります。熱中症やプール熱に十分注意しましょう。  
☎総合保健センター ☎46-3254

### 熱中症

気温や湿度が高い状態での仕事・スポーツは熱中症を起こす危険性が高く、注意が必要です。体温調整に時間がかかる子どもや高齢者は屋内でも発症する恐れがあり、特に気をつけなければなりません。唇のしびれや目まい、気分不快など体の不調を感じたら、体を冷やし、水分を取りましょう。それでも改善しなければ、医療機関を受診しましょう。

#### 予防法

- ◇炎天下や暑い場所での長時間の作業やスポーツは避けましょう。
- ◇外出時は帽子をかぶったり、日傘をさしましょう。通気性の良い服装を心がけましょう。
- ◇こまめに水分を補給しましょう。
- ◇急に暑くなる日に注意しましょう。

### プール熱

プール熱は、アデノウイルスという微生物がプールを介して感染して起こる流行性の高い病気で、感染から発症までの潜伏期間は約5～7日です。38～40度の熱が4～7日間続き、のどの痛み、結膜炎などの症状があります。

#### 予防法

- ◇プールから上がった後洗眼・手洗い・うがいをしましょう。
- ◇シャワーで体に残ったプールの水をよく流しましょう。
- ◇睡眠や栄養を十分にとり、免疫力が下がらないようにしましょう。

検査費用  
無料

## 肝炎ウイルス検査(B型・C型) を受けましょう

☎総合保健センター ☎46-3254

肝炎ウイルスは知らないうちに感染していることがあり、自覚症状がないことも多いため、この機会に検査を受けましょう。

▶今年度40歳以上の市民の方で、過去に一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

#### 受診方法

- ◇三鷹市国民健康保険に加入の方  
特定健診の際に検査を行います。受診期間(平成22年3月末まで)にお受けください。
- ◇三鷹市国民健康保険以外に加入の方  
8月3日(月)～31日(月)に総合保健センター ☎46-3254へ。  
※上記期間以外は、都が実施する検査をご案内します。

## 40歳以上の方対象 眼科検診

年に1度の検診で緑内障・白内障の早期発見、早期治療を

検診内容は血圧、視力、外眼部、眼圧、透光体、眼底など。

▶40歳以上(昭和45年3月31日以前生まれ)の市民(既に医療にかかっている方は除く)950人

▶前期=10月13日(火)～11月30日(月)

▶後期=平成22年1月12日(火)～2月27日(土)

※応募状況により受診時期を振り分けます。

▶市内協力医療機関

▶9月1日(火)(消印有効)までに、はがきに「眼科検診希望」・必要事項(11面参照)・生年月日・年齢を記入し「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ(申込多数の場合は抽選)。窓口や電子申請サービスHP <http://www.e-tokyo.lg.jp/>からもお申し込みできます

☎同センター ☎46-3254



楽しみながら健康づくり!

## 市の介護予防事業 にご参加ください

☎総合保健センター ☎46-3254

### お風呂屋さんで介護予防教室

銭湯の脱衣場で、音楽を取り入れたトレーニングをします。

▶65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方15人

▶①9月2・9・16・30日のいずれも水曜日午後1時～3時

▶②9月3・10・17・24日のいずれも木曜日午後1時30分～3時30分

▶所①アサヒトレンド(上連雀2-7-1) ②のぼり湯(井口5-5-18)

▶¥400円(4回分・入湯料込み)

▶8月3日(月)～14日(金)に総合保健センター ☎46-3254へ。地域包括支援センターで相談されている方は、各センターへ(申込多数の場合は抽選)



### 目と脳のイキイキ体操講座

目と脳と体を活性化する体操で認知症予防や乗り物の安全運転、転倒予防に備えます。

▶65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方25人

▶9月3日～11月26日の毎週木曜日午前10時～11時30分(全12回)

▶所三鷹産業プラザ ¥1,200円

▶8月3日(月)～14日(金)に総合保健センター ☎46-3254へ。地域包括支援センターで相談されている方は各センターへ(申込多数の場合は抽選)

### 2009第2回健康元気体操講座

転倒予防、体力増進を目的とした体操を、市内の接骨院の院長が指導します。

▶65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない市民の方。または健康診断で運動の介護予防事業が必要と言われた方28人(第1回に参加した方を除く)

▶9月5・26日、10月3・17・24日、11月7日の土曜日午後2時～3時30分(全6回)

▶所三鷹市公会堂別館 ¥600円

▶8月3日(月)～12日(水)に総合保健センター ☎46-3254へ。地域包括支援センターで相談されている方は各センターへ(申込多数の場合は抽選)

### いきいき健康講座

ライフコーダー(24時間の生活を記録できる機械)を装着して、生活改善ポイントを探しましょう。期間は9月5日(土)～11月28日(土)。

▶9月5・26日、11月28日のいずれも土曜日①午前10時30分～正午に参加できる、65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方10人、②午後1時30分～3時に参加できる、40～64歳の方15人

▶所三鷹駅前コミュニティセンター ¥300円

▶8月3日(月)～14日(金)に総合保健センター ☎46-3254へ(申込多数の場合は抽選)

## 大腸がん検診

問診と便潜血反応検査。

▶40歳以上(昭和45年3月31日以前生まれ)の市民1,200人

※市の特定健診・後期高齢者健診でも便潜血反応検査を行いますので、対象者は各健診で受診してください。

▶10月1日(木)～11月20日(金)

▶市内協力医療機関

▶8月21日(金)(消印有効)までに、はがきに「大腸がん検診希望」・必要事項(11面参照)・性別を記入し「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ(申込多数の場合は抽選)。窓口や電子申請サービスHP <http://www.e-tokyo.lg.jp/>からもお申し込みできます

☎同センター ☎46-3254

## 大腸がん検診

健康コラム

大腸がんによる死亡率は男女とも年々増加傾向にあります。この増加の背景には日本人の食生活の変化が大きく影響していると考えられています。食生活が豊かになるとともに日本人の動物性脂肪の摂取が増加し、逆に食物繊維の摂取量は減少してきています。この高脂肪食・低食物繊維食が大腸がんの発がん率を高めていると言われています。

大腸がんの自覚症状としては下血、便通異常、腹痛、貧血などがあげられます。しかし、これらの症状はある程度がんが進行してから現れることがほとんどです。大腸がんは比較的小さな性質のがんで胃がんや肺がんなどの他臓器のがんに比べると成長が遅く、リンパ節転移も少ないことが知られています。そのため早期発見できれば100%近く治すことが可能です。大腸がんは40歳ぐらいから増え、60歳代でピークを迎えます。早期に発見するためには、40歳を過ぎたら症状の有無にかかわらず定期的に大腸がん検診を受けることが大切です。

現在、大腸がん検診では便潜血反応検査が行われています。便潜血反応が陽性であった場合には精密検査として注腸X線検査または大腸内視鏡検査が必要になります。注腸X線検査や大腸内視鏡検査も機器の進歩や技術の向上により、以前に比べ苦痛が少なく受けられるようになってきています。

☎三鷹市医師会 ☎47-2155