

奥津医院での検診

	H22年度	H21年度
特定検診	91	94
はつらつ検診	80	54
社保特定検診	26	23
<b>合計</b>	<b>197</b>	<b>171</b>
胃がん	98	51
大腸がん	211	141
肺がん	291	170
<b>合計</b>	<b>600</b>	<b>362</b>



特定検診+がん検診を  
受けましょう

今年の検診の受付は始まっていて、日程上は7月の予約がほぼ一杯になって来ています。南足柄市の検診も、昨年より特定検診無料化した効果もあり受診率はずいぶん向上して来ているようです。

胃がん検診は市の決まりではレントゲン検査ですが、レントゲン検査ですと検診台上でいろいろ動いていただかなければなりません。腰痛などあってそれがむずかしい人は、最初から内視鏡検査の方が楽だと思えます。そういう方はお申し出下さい。

鼻からやる胃の検査の方が楽だという方もおられます。当院でも受け付けております。

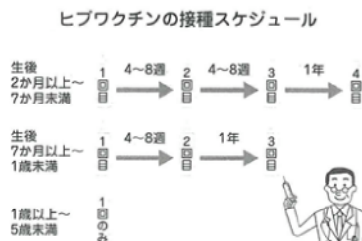
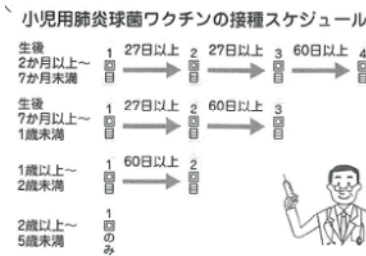
お子さんが無料で受けられるワクチンが多くなりました。

2ヶ月以上のお子さんが受けられる予防接種が多くなりました。これまでの三種混合に加えて、肺炎球菌ワクチン（プレベナー）、（ヒブワクチン）これらをすべて受けると、その日程が大変忙しくなります。



熱中症に気を付けよう

その他、子宮頸がんワクチンもワクチンの入荷が順調になって来ましたので対象者は受けて下さい。



生活環境温度

(学校環境衛生基準)  
生活に適した気温 10℃~30℃

夏の冷房は28℃位に

35℃以上は要注意

アメリカなどでは35℃以上マラソンなどの運動を行ってはいけない。

熱中症対策

(1) 運動開始前に  
気温 湿度を調べる

日本体育協会(1994)熱中症予防のための運動指針にしたがって

運動内容

休憩時間(水分の補給)

など参加者全員に徹底する

体重の測定

運動終了後に再測定

体調の確認

まず水分補給は運動開始前から

(2) 運動中 20~30分毎に休憩を

①自己チェックを身につけさす

体調の悪い時には運動を中止する

コーチが見ていて

顔が真っ赤 汗が異常に多い

顔が青白い 汗も出ていない

②水分の補給

開始前200ml以上

運動中 15~30分毎200ml以上

運動後を含めて、汗で流れた

80%以上の水分補給を

③塩分の補給 1リットル以上の水分補給が必要な時

塩0.2%、糖3~6%が適当

(3) 運動後に

体重の測定

開始前の体重と比較

体重減少は汗によるものと考えられる(水分の補給不足)

水分の補給

体調の確認

真っ赤な顔 真っ青の顔

汗の状態  
記録・成績の悪かった・・・  
体調に特に注意を

浜町小児科医院  
遠藤育夫先生より

☆受付けからのお願い  
月初めには必ず保険証を  
受付けにお出し下さい。  
診察券は毎回お持ち下さい。

☆編集に当たり校正には十分注意致しましたが、誤字・脱字等がありましたらご容赦下さい。

7月・8月の休診日

E・メールを送って下さい。  
norikazu@okutu.jp

休診 日曜・祭日  
午後休診 水曜・土曜

7月22日(金)~  
7月27日(水)まで休診  
8月15日(月)~  
8月16日(火)まで盆休

