組織現勢（5月1日現在）
組合員数 20,110人
出資口数 106,765口
4月の新規加入 15人
4月の増資口数 136口
No. 393　再生紙を使用しています。

城南の保健

発行所
城南保健生活協同組合
本部事務局　大田区大森東4-6-15-101
TEL（3762）0266
振込銀行　さわやか信用金庫大森支店
口座（普）0469459
発行　「城南の保健」編集委員会
毎月1回発行・定価1部　30円

城南保健生協組合員の皆さん 区民健診・がん検診を受けましょう

京浜診療所所長・大森中診療所健診センター長　今井保

医療には治療医学と予防医学があります。頭が痛い、お腹が痛い、熱があるなど、何らかの自覚症状があり医療機関を受診し、診察・検査結果に基づき病気の治療を行うのが治療医学です。これに対して、とくに自覚症状はないけれども、現在の身体状況をチェックし、病気にならないようにするのが予防医学です。

健診・検診のすすめ

今回、皆さんにおすすめする健診・検診は予防医学です。全身の健康状態を診査するのが健診、ある疾患の有無につき検査するのが検診です（肺がん検診、胃がん検診など）。健診では現在の身体状況で5年後、10年後も健康な状態でいられるのかを含めて評価します。したがって治療医学ではOKである検査結果でも、受診者に注意を促す目的でOUTとする場合があります。

例えば悪玉コレステロールであるLDLコレステロールは治療医学では139mg／dℓまでが基準範囲ですが、予防医学では119mg／dℓ以下が望ましく120mg／dℓを超えると高目ですと評価します。すぐに内服治療を開始する必要はないけれども、ライフスタイルの改善を進言することとなります。

予防医学も重要

わが国は国民皆保険制度ですが、このような制度のない諸外国では、病気になってしまうと高額な治療費が必要となります。そのため少々費用がかかっても、健診の受診率は、日本と比較して非常に高率です。わが国では、国民医療費増大抑制の目的もあり、国民の健診受診率を高めようとの働きかけが急速に増しています。これまでの医療では治療医学が重要視されていましたが、これからの医療では治療医学と予防医学が両輪となる必要があると言われています。

いつまでも健康で過ごせるように

6月から区民健診（特定健診・国保基本検診・長寿健診・後期高齢者検診）が、7月からはがん検診がはじまります。対象の方は助成により、無料または低額で受診できます。また以前、大田区のがん検診は各医療機関に検診割当数があったため先着順でしたが、昨年度からは検診期間中であればご希望の方すべてに受診していただくことが可能となりました。品川区のがん検診は、年1回（子宮がん検診と乳がん検診は2年に1回）受診できます。

大田区健診検査項目

問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査、その他、医師の判断により受診できる項目。心電図検査、胸部X線検査、眼底検査、貧血検査

品川区健診検査項目

問診、腹囲、血圧、身体測定、血液検査、尿検査、その他、医師の判断により眼底検査と心電図検査を実施することがあります。

大森中診療所健診センターでは、一人でも多くの方に、お待たせしないで健診・検診を受けていただけるよう、企業健診カウンターとは別に、専用カウンターの増設準備を現在すすめています。また、城南福祉医療協会の各診療所でも健診・検診を受けられます。

ご自身だけでなく、ご家族のためにも、健康で過ごせるように、また今後も元気で仕事を続けられるよう、ぜひ健診・検診を受けましょう！

かくれ脱水にご注意を！

おおもりまち訪問看護ステーション看護師　塩谷博美

熱中症は夏のもの…と思っていませんか？ 熱中症はすでにはじまっています。

高齢者の熱中症予防は「かくれ脱水対策から」と言われるほど、在宅時の脱水が一番多いのです。

いつの間にか熱中症に

熱中症には2種類あります。元気な人がスポーツや肉体労働中に、急激に発症するのが労作性熱中症で、もう1つは日常生活中に、しかも半数は屋内で起き、小児や高齢者に多くみられる非労作性熱中症です。

高齢者は、急な気温上昇でも室内で過ごしていれば、その日に熱中症になることは多くありません。「エアコンは体に悪い」「昔から使用したことない」などの言葉をよく伺います。また、夜間などのトイレを気にされ、さらに水分量を控えてしまっていたり…。その中で徐々に室温も上がり、夜間も室温が下がらない中で生活していると、3、4日目から食欲低下とともに元気がなくなり、脱水、低栄養、持病の悪化や新たな感染症などが起き、「布団から出てこない」「返事をしない」など、重症化して初めて気付く状況に多く遭遇します。

こまめに水分補給を

高齢者の方は暑さを不快に感じにくく、暑熱環境下で長時間過ごしてしまい、重症化する危険性があります。日中と夜間に高温の日が続いた最初の数日は、とくに注意が必要です。

暑さが本番となる今からこまめに水分をとり、エアコンや扇風機の有効活用でかくれ脱水に注意していきましょう。

城南福祉医療協会の各事業所でも受けられます

特定健診・長寿健診（後期高齢者健診）がはじまりました

大田区特定健診・品川区国保基本健診

対象　40歳～74歳で大田区・品川区の国民健康保険加入者
国民健康保険以外の方は加入している保険者にお問い合わせのうえ、大田区民は受診票、品川区民は受診券をとりよせてください（予約が必要となります。負担金が発生する場合があります）。
＊年度内に75歳になる方は、誕生日の前日までに受診してください。

期間　大田区・品川区とも、受診票（券）到着～来年3月末日まで

大田区長寿（後期高齢者）健診・品川区後期高齢者健診

対象　75歳以上で大田区・品川区の後期高齢者医療証をお持ちの方

期間　大田区・品川区とも、受診票（券）到着～来年3月末日まで

★受診票（券）・保険証をお持ちください。

★社会保険加入の家族の方は、加入する保険者から受診券をとりよせてください（負担金が発生する場合があります）。

お知らせ

今年度から「城南の保健」6月号と7月号は合併号になります。発行は6月1日付。よろしくお願い申し上げます。

腹八分

日本の憲法はこれからいったいどうなってしまうのか。国民の関心は次第に高まっています。法律家はもとより、さまざまな階層の人びとが声を上げはじめています。5月3日付の朝日新聞に次のような記事が載りました。「『国民は憲法を守らないといけない。○か×か？』正解は×。クイズを出したのは『明日の自由を守る若手弁護士会』。この会では憲法を楽しく学ぶ催しを全国各地で続けています。なぜ×が正解なのか。その説明では『法律は国民が守らなければならないが、憲法は国民が首相や大臣、国会議員に守らせる約束事』とあります▼権力を憲法で縛り、暴走を防ぎ、基本的人権を守らせる。こうした『立憲主義』の思想に思いを込めた活動。このように紹介しています。（朝日新聞論説主幹・根本清樹氏の「座標軸」より抜粋・引用）」▼古来より式目・法度と冠される掟は法律であり、権力が各階級の人びとを縛る目的で定められたものでした。権力を縛り、国民の人権を守らせる「憲法」は18世紀後半に起きたフランス革命の時代になって、やっと芽生えたものでした。近代日本になって発布された明治憲法は「掟」の性格を色濃く残しており、国民が本来享受すべき憲法は、戦後発布された現在の憲法を待つよりなかったのでした。今の憲法では外国の侵略から日本を守れないという議論があります。しかし、今の憲法が外国との軍事衝突を食い止めた、というのが法律家の大勢です。同時に人権をも守ってきたのです。