



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

一戸久人先生

つがる市民診療所 所長



余ってしまった薬の話

飲み薬等が、余ってしまうことがあります。原因は、飲み忘れてだけでしょうか。例えば、内服回数や、飲む時間を変えたほうが、毎日飲めるでしょうか。多数の薬ですと一包化が良いかもしれません。(薬局で朝や夕の薬などを一袋にまとめてくれます(有料ですが))

薬でかえって不調になる気がして飲めないときは、中止や変更がよいか、処方している医療機関にご相談ください。

飲み忘れではなく、本人の意思で余っていたこともあります。心臓が不調で、むくみが良くならず、利尿剤を徐々に増やしていった方でした。実は外出する日は、トイレに何回もいくのが大変なので、飲まないことにしていたそうです。途中で、正直に教

えてもらったので、ご本人と相談しながら、調整できました。

内服が不規則になっていることがご本人から、医師に伝わっていないときは(こわくて言いづらいなど)、ご家族や看護師さん、薬剤師さん、ケアマネジャーさん、ヘルパーさんなど、色々な方に、間に入って頂き、それが伝われば、治療変更のきっかけになるかと思えます。(ご本人以外が気づくときは、物忘れや精神的な落ち込みをきたす疾患など、他の病気が隠れていることもあります。)余ってしまった薬の情報は、色々、見直すことで、助けになるかも知れませんが、処方している医療機関に是非ご相談ください。

5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日は、世界保健機関(WHO)が禁煙を推進するための記念日として全世界に呼びかけている「世界禁煙デー」です。

喫煙は、がんや心疾患、呼吸器疾患など健康に与える影響は大きく、受動喫煙によって周囲の人にも害を及ぼすと言われており、喫煙対策が進められています。つがる市においても、庁舎内や公用車、市内の公共施設を禁煙にするなど、さまざまな喫煙対策を行っています。その一つとして、妊娠を届け出した妊婦さんとその家族に対して禁煙指導をしており、妊娠をきっかけに禁煙されている方もたくさんいます。

今回はその中の1組にお話を聞きました。

禁煙成功者：榎引紘矢さん(22歳)

タバコを吸い始めたのは先輩の影響で、「なんとなく」。

病気になることや副流煙が周囲の人の害になることは中学校の保健体育で習いましたが、自分に関係のあることだと思っていませんでした。何度かやめようと思い、職場で禁煙が流行った時にも一旦やめたけれど続きませんでした。

今回は妻の妊娠がきっかけで、健康のことを考えスッパリとやめました。吸わなくなって一番実感しているのは、お金が減らなくなったということ。1カ月で約1万5千円かかっていたので、無駄な出費だったと思っています。もう一つの実感として、たばこのニオイが「くさい」と感じるようになったことです。

今は吸いたいと思うこともないので、これから生まれる赤ちゃんのためにも禁煙を続けていきたいです。



笑香さんと紘矢さんご夫妻

市では、禁煙したいと考えている方のサポートを行っています。

興味のある方は**健康推進課(電話42-2111・内線307)**までお問い合わせください。

市民健康づくりセンターで体を動かそう

■若がえり健康教室（健診運動ホール）

開催日	【運動強度】 内容
6月4日（月）	【普通】 姿勢を意識し、体を動かしながら1時間歩き続ける。
6月11日（月）	【軽め】 ウォーキングとイスでの運動の組み合わせ。
6月22日（金）	【強め】「普通」よりも休憩が少なく、筋トレもあり。

時間 13時30分～14時30分

講師 健康運動指導士 鬼武 由美子 氏

持ち物 運動靴（外履き）、汗ふきタオル、飲み物、運動着

※無理せず、自分に合った運動強度で参加しましょう。

■トレーニングルームで健康づくり教室

健康度評価（初回指導）

対象 30歳以上で特定健康診査を受けている方（通院している方は医師の同意を得ている方）

内容 インボディ（体成分分析）測定、握力測定、健康づくり目標の設定、マシントレーニングの基礎

担当 保健師、栄養士

定員 先着12人

日時 5月21日（月）、6月6日（水）、6月18日（月） 9時30分～11時30分

持ち物 特定健診の結果、運動靴（室内用）、運動着、汗ふきタオル、飲み物、通院している方はお薬手帳

運動実践

健康度評価（初回指導）を受けた方は、次の日時に参加できます。ご自分の都合に合わせてご利用ください。

日時	備考
6月5日（火）、6月12日（火）、6月21日（木）、6月28日（木） 10時～15時	運動指導員が指導します。
6月29日（金） 9時30分～12時	保健師が指導します。

持ち物 運動靴（室内用）、運動着、汗ふきタオル、飲み物

注意事項:ケガ等につきましては自己責任になります。病気等で通院している方は、主治医の許可をもらってください。場所によって使用する運動靴が違いますのでご注意ください。詳細は、健康推進課・健康づくりセンターに置いてあるチラシ、または市ホームページでご確認ください。

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111（内線307）

■健康相談のお知らせ

市民健康づくりセンターにおいて、保健師が健康相談に応じています。健康診断の結果に関すること、健康づくりやメンタルヘルスに関すること、子どもの発育・発達に関することなど、お気軽にご相談ください。

平日いつでも受け付けておりますが、総合健診や保健事業により開催できないこともありますので、確実なご利用を希望される方は事前にお問い合わせください。

【問い合わせ先】 市民健康づくりセンター 電話23-4311

■健康ミニ講話のお知らせ

保健師が下記の日程で生活習慣病予防に関するミニ講話を行います。興味のある方はぜひご参加ください。

場所 市民健康づくりセンター

日程 5月18日（金） テーマ「たばこの害を考えよう」

5月31日は世界禁煙デー。5月はたばこをテーマに行います。

6月8日（金）、6月21日（木） テーマ「歯周病について」

6月4日から10日は歯と口の健康習慣。6月は歯をテーマに行います。

時間 10時～10時30分

※お申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

【問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111（内線307）