



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

小笠原 幸裕 先生

ファミリークリニック☆希望 院長



吐き気の原因(胃腸炎ではない場合)

吐き気のために受診される患者さんの多くは、確かに胃腸炎や食中毒が原因です。典型的症状は、吐き気の他に頻回の下痢を伴い、家族等周囲にも同じ症状の方が複数いる場合です。

しかし、吐き気の原因はいつも胃腸炎ではないということをお伝えしたいと思います。例えば、心臓や脳の病気(心筋梗塞、脳卒中、髄膜炎、頭部外傷、片頭痛など)や胃腸炎以外の感染症(尿路感染症や肺炎)が吐き気の原因になることがあります。また、めまいに伴って吐き気を催すことは珍しくありません。この場合は、めまいの原因を探求することが大切になります。また、胃腸炎以外の腹



部の病気、例えば、胆嚢(胆石胆嚢炎等)、胃(胃潰瘍等)、腸(虫垂炎、腸閉塞等)、腎(尿路結石)等も鑑別に挙げなければいけません。ストレスや薬の副作用、妊娠、重度の糖尿病等が原因になっていることもあります。

このように吐き気の原因は多岐に渡るため、医師にとっても必ずしも診断は簡単ではありません。診断の手がかりとして最も重要な事は、吐き気以外にどんな症状を伴っているのか、過去の病気(既往歴)、最近の薬剤服用歴です。吐き気以外の情報を医師と共有する心構えが、あなたと家族を救います。



■若がえり健康教室

“市民健康づくりセンターで体を動かそう”

開催日	【運動強度】 内容
11月 9日(金)	【普通】 姿勢を意識し、体を動かしながら1時間歩き続ける
11月19日(月)	【軽め】 イスでの筋トレやストレッチ、ウォーキングの組み合わせ
11月26日(月)	【強め】「普通」よりも休憩が少なく、筋トレもあり、全身を使う

時 間 13時30分~14時30分

※申し込みは不要です。

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

■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、健康運動指導士

定 員 先着12人 ※電話でお申し込みください

日 時 10月22日(月)、11月1日(木) 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

運動実践について

健康度評価(初回指導)を受けた方は、運動指導員の指導のもと運動実践(マシンを使ったトレーニング)に参加できます。日程等については、健康度評価の後にお知らせします。

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)

10月はピンクリボン月間 世界規模で乳がん検診の早期受診をよびかけています

乳がんは、乳腺にできるがんで、日本人女性の11人に1人がかかると言われています（出典:国立がん研究センターがん情報サービス）。30歳代から50歳代までの働き盛りの世代に多く、この年代の女性のがん死亡原因のトップとなっています。しかし、早期に発見し治療をすれば、がんの中でも完治・生存率が高い病気です。

市では、40歳以上の方に、2年に1回の乳がん検診を全額助成しています。ぜひ受診して、早期発見に努めましょう。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）

～ 乳がん治療をされた方の体験談をご紹介します ～

青山えい子さん（50歳代）

4年前の夏、市の乳がん検診の結果が届きました。「要精検」でしたが、自分で触ってしこりを感じなかったので受診しませんでした。そして2年後の検診でも同じ結果。「多分、乳腺症だろう」と思い検査に行かずいた矢先、ある症状が出始めました。右乳頭の血の混じった分泌物です。職場の同僚からも強く勧められ診察を受けた結果、乳がんと診断され、右乳房切除術となりました。幸い後遺症もなく、今では趣味の温泉や運動教室に参加するなど元気に過ごしていますが、自己判断せずに精密検査を受けることが大事だと感じました。



私が伝えたいこと

乳がんは珍しくも、恥ずかしくもない病気です。自分と家族の人生のためにも早期発見が大切。「身内に乳がんの人がいないから大丈夫」と思わず、ぜひ検診を受けてください。

健康づくり講座

「婦人科の病気」

講師

加藤レディースクリニック産科・婦人科(つがる市)
院長 加藤 充弘 氏

婦人科に属する臓器は、女性ホルモンを分泌し、受精に必要な卵子を作り、胎児を育てるなど、大切な役割を持っています。婦人科の病気は、年齢を問わず女性にとって様々なトラブルを引き起こします。

日時 10月25日（木）14時00分～15時30分
（受付13時30分～13時55分）

場所 市民健康づくりセンター 健診運動ホール

申込期限 10月23日（火）

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）



つがる市は、子宮がん検診の費用を全額助成しています。

農地基本台帳登載証明書の交付申請について

農業用軽油引取税免税証交付申請に必要な「農地基本台帳登載証明書」の交付申請を受け付けしています。個人の方は認め印、法人等は法人印等を持参の上、農業委員会（市役所3階）までお越しください。共同申請の場合は「免税軽油共同使用者証」を、同一世帯以外の申請は「免税軽油使用者証」を持参してください。※使用者証がない場合や共同使用者証の名義と農業委員会の経営主が異なる場合は、委任状を提出してください。

また、農作業のうち基幹的な作業（専ら機械を使用して行われるもの）をすべて受託している農家で、免税措置を受ける方は、「農作業受委託契約書」と個人の方は認め印、法人等は法人印等を持参して申請してください。

稲垣公民館、車力出張所、つがる出張所での受け付けは以下のとおりです。

場所	受付日時	備考
稲垣公民館	10月25日（木）9時30分～16時	「耕作（農作業受委託）証明」は交付できません。
車力出張所	10月26日（金）9時30分～16時	
つがる出張所 (イオンモールつがる柏内)	毎日（12月29日～1月3日を除く） 10時～19時	「共同の場合の台帳登載証明書」と「耕作（農作業受委託）証明」は交付できません。

【問い合わせ先】農業委員会事務局（市役所3階） 電話23-3622