

早期発見・早期治療のチャンス



## 一般健診と人間ドック

平成27年2月26日(木)

14:00~15:30

新棟地下1階

生活療法センター



講師

☆健診センター長〔消化器科主任医長〕  
**駒場 福雄 医師**

☆健診センター 保健師 **森田 由里絵**  
☆健康推進課 主任 **吉村 聡**



\* 健診部門の各担当者より健診(検診)を有効活用するための賢い受け方、ノウハウを詳しくご説明致します。

(参加無料・申込不要)



【事務局】  
地域医療連携室(日座)  
☎ 0136-23-2185

### 北海道厚生連 倶知安厚生病院

倶知安厚生病院  
北海道虻田郡倶知安町  
北4条東1丁目2番地  
電話：0136-22-1141  
FAX：0136-21-4388

町内会や老人クラブ、介護福祉施設等  
各種団体からの出張講座を随時受け付けて  
おります。  
お申し込み等は上記担当者までお願い  
いたします。



JA北海道厚生連  
北海道厚生農業協同組合連合会



目次

巻頭言	P.1
プチ検査についてのお知らせ	P.2
第3回地域公開講座開催報告	P.3
第4回地域公開講座のご案内	P.4

倶知安厚生病院消化器科の駒場です。

倶知安に引っ越してきてそろそろ丸4年になります。冬は毎日除雪が大変ですが、家の中は薪ストーブで暖かく、外の雪景色を見ながらのんびりしています。5月から8月くらいまでは、薪割りをしています。他にも、刈払い機で草刈をしたり、かぼちゃやひまわりを育てたりしています。

犬と猫を飼っていましたが、昨年、高齢のラブラドルレトリバーが亡くなってしまいました。今は、甘えん坊の猫が一匹います。名前はニケといいます。

趣味はロッククライミングです。いつもは小樽の岩に行くことが多いのですが、昨年は長野県の小川山というところに息子と行ってきました。普段は、ニセコアドベンチャーセンターでトレーニングに励んでいます。



愛猫 ニケ

倶知安厚生病院は、羊蹄山麓とその周辺の市町村を含めた大変広い地域から患者さんがいらしています。半年間消化器内科の常勤医が不在の時期がありましたが、私が赴任してからは内視鏡検査が週3日の体制となりました。おかげさまで、毎年順調に検査件数が伸びてきています。

今回の笑顔だよりでもご案内しておりますが、2月26日(木)に第4回地域公開講座が予定されています。テーマは健康診断です。医療機関へのアクセスの悪い地域に住んでいるわれわれとしては、都市部の人たち以上に健康に気を付けなければなりません。健康診断を上手に利用して、健康増進に役立てて頂ければと思います。

そして、その鍵となるのは、何といたっても生活習慣の見直しです(耳の痛い話かもしれませんが)。

最後に、今年は花園ヒルクライムに出ます！  
宣言してしまった以上は、本当にでなくては！  
自宅でこっそり練習しています。



健診センター長 兼 消化器科主任医長  
駒場 福雄 医師

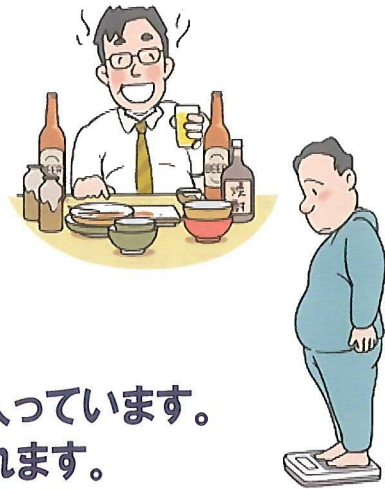


# プチ検査に尿酸値の項目が追加されました！

ご要望が多かった尿酸がプチ検査で気軽に調べられるようになります！  
「わざわざ予約をして病院にかかるのは時間も無いし大変、でも尿酸は気になっている」という方、プチ検査なら予約も保険証も待ち時間もなく検査ができます。  
忘・新年会のあとで飲食の多いこの時期、気になっている方はぜひ検査を！

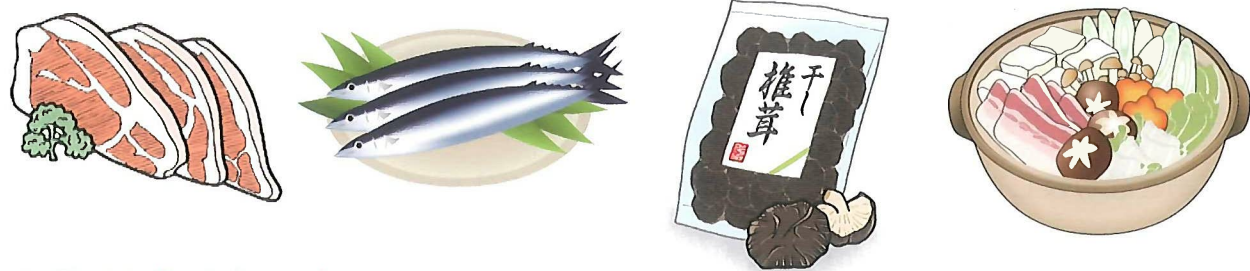
## 尿酸が高くなってしまう原因

プリン体の多い食事や大食、飲酒、激しい運動、肥満、ストレス、がん、腎臓の病気 などがあります



## 尿酸が高くなりやすい食べ物

肉類や魚、特にこれらの内臓には多くの尿酸のもとが入っています。他にも、ビールやキノコ類、特に干し椎茸などが挙げられます。また、尿酸のもとになる「プリン体」は水によく溶けるためこれらを煮込んだ鍋やラーメン、スープなどは特に注意が必要です。



## 尿酸が高くなると

血液に溶けきれなくなった尿酸が結晶化します。この結晶が徐々に貯まっていくと痛風発作(関節炎)や尿路結石、腎障害などが起きてしまいます。日頃の自己管理が大切です。

気になる時にすぐ検査を受けられます  
あいた時間にお気軽にどうぞ！

平成26年11月20日

平成26年度 第3回  
地域公開講座

耳よいな



耳鼻咽喉科 主任部長  
早川博樹 先生



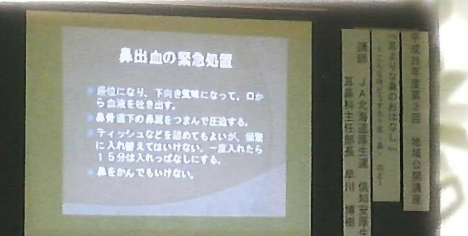
# 鼻のおはなし

鼻出血の対処方法や中耳炎、アレルギー性鼻炎のお話しなど、内容は盛りだくさん...参加者からは沢山の質問を頂きました。

こんな時どうする？ 耳・鼻・のど



参加者は  
21名



ご来場いただきました住民の皆様、ご参加、誠にありがとうございました。

地域公開講座開催報告