

健康ひとロメモ

疲労と感染症

仙南病院 院長 本多 正久



だいぶ寒くなり新型コロナウイルスがまた流行してきました。インフルエンザの恐れもあります。年末年始何かと忙しい時期で人に会う機会も増えるでしょう。また、冬は気温が下がり空気が乾燥します。口や鼻の粘膜が乾燥しやすくなり、細菌、ウイルスなどが繁殖しやすい環境になります。さらに仕事、育児などで過労になりやすいです。睡眠不足も心配です。その結果免疫力が低下し、蜂窩織炎^{ほうか}、肺炎、ぼうこう炎、ウイルス感染症などになりやすくなります。

まず新型コロナウイルスですが、最新のウイルスは非常に感染力が強くなりました。初期症状は通常の風邪とまったく変わらず、のどの痛み、鼻水、咳などです。発熱しないが発症していることも多く、風邪かなと思ったら新型コロナウイルスの抗原検査をまず受けてください。そして陽性判定が出たら65歳以上の人や重症化リスクのある人、妊婦などは保健所にご自身で連絡し、指示を受けてください。症状が出る2

日前から感染力がありますから、そこまでさかのぼって共に密に過ごした人や、飲食を共にした人がいたら電話で伝えてください。その他の人は県の陽性者サポートセンターに相談してください。

次にインフルエンザですが、ワクチンを受けられる仕組みは例年と同じですが、インフルエンザワクチンだけはコロナワクチンと同じ日に打つことが認められています。その他のワクチンを受けるときは、コロナワクチンとは2週間時間を空けなければいけません。そしてぼうこう炎、扁桃腺炎などにもなりやすいので注意しましょう。

予防は睡眠をしっかり取って疲労の蓄積をできるだけ避け、休憩、飲水、排せつをできるだけ定期的に行うことでしょうか。少しでも異常を感じたら早めにかかりつけの医師に受診していただくことがおすすめです。

■各検診の料金は下記の通りです。

	検査内容	対象者	国保	社保	75歳以上
胃がん検診	バリウム検査	40歳以上	1,000円	2,000円	1,000円
	超音波	30～39歳の女性	1,100円	2,200円	—
乳がん検診	マンモグラフィー(2方向)	・40歳の女性 ・41～64歳で前年度未受診の女性	1,400円	2,900円	—
	マンモグラフィー(1方向)	65歳以上で前年度未受診の女性	900円	1,800円	900円

【胃がん検診の注意事項】

心臓病、高血圧の薬を飲んでから検査を受けても構いませんが、服薬2時間後の検査となりますのでご注意ください。不明な場合はかかりつけ医にご相談ください。

★精密検査を受けましょう!

今年度受診した検診の結果は確認しましたか?再検査に該当した人は、必ず精密検査を受けましょう。

現在、日本でがんは死亡原因第1位です。2人に1人はがんになると言われています。がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減らすことができます。再検査に該当したということは、がんを早期に見つけるチャンスです。「症状がない」「忙しい」と放置すると、進行がん(がんが大きくなること)となる可能性が高くなります。後回しにせず、早めに精密検査を受けることが大切です。

【問い合わせ】健康長寿課 ☎62-1192

健康ポイント対象事業 胃がん・乳がん未検者検診のお知らせ

令和4年中に実施した胃がん検診と乳がん検診を受診できなかった人を対象に、下記の日程で未検者検診を実施します。受診を希望する人は忘れずに受けてください。

■年齢基準日は令和5年4月1日です。

検診名	胃がん検診	乳がん検診
対象者	・40歳以上の人	・30～40歳の女性 ・41歳以上で前年度未受診の女性
日程	1月20日(金)・21日(土)	1月23日(月)
実施場所	市民センター (田園ホール)	
開場時間	午前7時45分	午前8時15分
※開場後に番号札を配布します		
受付時間	午前8時～10時30分	午前8時30分～10時30分 午後0時30分～1時30分
持ち物	検診受診票、検査料金、健康保険証 スマカ(お持ちの人)、バスタオル(乳がん検診のみ)	

- ・各検診の受診票は1月上旬から中旬に発送予定です。
- ・受診票記載の指定された時間に受診できない場合は、ご都合の良い時間にお越しください。(電話連絡不要)
- ・受診票に記載されている保険区分が変更になった人は、当日健康保険証を持参し、受付で申し出てください。