

健康・保健

健康インフォメーション

■芦屋健康福祉事務所からのお知らせ
 所&図芦屋健康福祉事務所地域保健課
 (☎32-0707)
【各種衛生検査】
 日毎週月、火(祝日除く)午前9時～11時45分
 ①検便(赤痢菌等)②水質検査(一般9項目)③水質検査(特殊項目)
 費①1検体につき480円②1検体につき5,100円③項目で異なる(要予約)
【肝炎治療費助成】
 ④B型・C型慢性肝炎の早期治療を促進し肝硬変や肝がんへの進行を未然に防ぐ観点から、高額である肝炎インターフェロン治療、インターフェロンフリー治療および核酸アナログ製剤治療にかかる医療費を一部助成する制度。
【食の健康協力店募集】
 ⑤食の健康運動PRや、健康メニューの提供、ヘルシーオーダーサービスの実施など、食を通じた健康への取り組みを行う飲食店およびお弁当・そう菜などの中食を販売する店を募集し、参加店には「食の健康協力店」ステッカー、登録証を配布。

健康講座・教室・相談

■血管年齢測定会
 日4月2日～10月 内血管年齢測定(初回)相談3回・希望により血液検査・運動あり※4月2日(月)は説明会のため必須。その他日程変更等要相談
 所保健センター ⑥服薬中・治療中でない40歳から64歳までの市民の人で、過去1年間の健診結果等の数値が①～③のいずれかにあてはまる人・先着10人(要予約)①脂質:LDL120mg/dl以上140mg/dl未満②血糖:HbA1c5.6%以上6.5%未満③血圧:収縮期血圧130mmHg以上140mmHg未満かつ拡張期血圧85mmHg以上90mmHg未満
 日3月15日～26日まで(右記へ) 所&図保健センター(☎31-1586)
 ■助産師による「おっぱい相談室」
 日毎週木曜日・午後2時～(1人約30分) 所産婦人科外来 内乳房マッサージ(個別相談含む) ⑦妊婦、産後の母親 費2,500円 図芦屋病院3階東棟(☎31-2156・午後1時～4時)



3月の保健センターだより(予防・健康づくり)

～妊娠・子育ては1日号でご確認ください～

事業名	日時・会場	対象・その他
がん検診		
肺がん検診(65歳以上は結核検査含む)	4月11日(水) 午後1時～1時30分	40歳以上/年1回(無料)胸部直接撮影【要予約】必要なかたはかく痰検査(900円)
胃がん検診	4月以降の予約受け付け中	35歳以上(血縁者に胃がんのかたがいれば30歳以上)年1回(2,500円)胃部X線直接撮影【要予約】
大腸がん検診	随時受付(火曜日午前中に提出)	40歳以上/年1回(800円)便潜血反応検査(2日法)
前立腺がん検診	4月5日(木) 午前10時30分～11時	50歳以上男性/P S A検査(1,000円)【要予約】
個別 乳がん検診(マンモグラフィ併用)	(芦屋病院)☎31-2156 毎週月～金曜日の午前中 ([まさい乳腺クリニック])☎22-2800 (診療時間内)	40歳以上女性/2年に1回(2,000円)マンモグラフィ・視触診 ※豊胸術・ペースメーカー装着・妊娠中・授乳中のかたは不可【要予約】
子宮頸がん検診	随時(医療機関で診療時間の午前中)	20歳以上女性/2年に1回(1,000円)頸部細胞診【予約が必要な医院があります】
アスベスト検診	28日・4月25日(水) 午後1時～1時30分	アスベストによる健康不安のあるかた/年1回/問診・胸部レントゲン【要予約】
肝炎ウイルス検診	4月5日(木) 午前10時30分～11時	肝炎ウイルス検査を受けたことがない40歳以上(1,000円)【要予約】
骨粗しょう症検診	4月17日(火) 午前9時30分～10時	20歳以上・超音波法(1,000円)【要予約】
検(健)診		
健康チェック	4月以降の予約受け付け中	市内在住・在勤30歳以上(9,000円)3時間人間ドック【受診日の1週間前までに要予約】
歯の無料健診・相談	4月18日(水) 午後1時～2時45分(歯科センター)	市内在住・在勤者(40歳以上には歯周疾患検診あり)
げんき度健診(体力測定)	23日(金) 午前9時30分～11時45分	市内在住・在勤20歳以上/体力測定【要予約】
事業所健診	随時(事業所単位で申し込み)	市内在勤者【要予約】
相談		
健康相談	23日(金)午前 4月5日(木)午後	成人/医師による相談【要予約】
栄養相談	20日・4月3日・17日(火) 午前9時30分～11時	管理栄養士による生活習慣病予防等の食事相談【要予約】
保健相談	随時	保健師による生活習慣病の予防等【要予約】

- ◆会場の明記していないものはすべて保健センター ◆料金記載の無いものは無料
- ◆対象は芦屋市民
- ◆各がん検診(前立腺がんを除く)、肝炎ウイルス検診は70歳以上(要認印)・市民税非課税世帯に属する人(事前に保健センターに申し出が必要・要認印)は料金が免除となります。
- 申し込み・問い合わせ
 保健センター(保健福祉センター3階) ☎31-1586/☎31-1018(呉川町14-9)

芦屋病院コラム

ポリファーマシーのお話

「ポリファーマシー」いきなり聞きなれない単語で申し訳ありません。「ポリファーマシー」とは、「poly+pharmacy」で「多くの薬」という意味です。
 お薬の数が多いと、飲むのが大変というだけでなく、複数のお薬を服用することにより、飲み合わせが悪く、副作用などの有害事象を起こすことがあります。
 飲むのが大変ということについては、薬局で1包化という方法があります。これは、薬局の窓口で頼むと、朝食後、昼食後、夕食後など、1回に服用するお薬を1つの袋にセットしてもらえます。お薬は、ひとつずつ確認しながら飲みたいというかたもおられますが、1包化するほうが、手間が省けて、飲み間違いも無くなると思います。最近では、袋に患者さんの名前だけでなく、お薬の名前や、「朝食後」などの飲むタイミング、飲む日にちまで印字してくれる薬局もあります。

問い合わせ 芦屋病院薬剤科 ☎31・2156

もう一つ、相互作用(お薬の飲み合わせ)の問題です。相互作用とは、それぞれのお薬単独では良い薬でも、2つ以上服用することで、単独では起こらない副作用が発現したり、お薬の効果が弱くなったりすることです。残念ながら、新たな病状や症状が出現した場合、そのたばにお薬が増えます。また、病状が良くなっても様々な理由から、お薬が減らないで増える一方ということもあります。相互作用の問題を防ぐ一つの方法として、「かかりつけ薬剤師制度」があります。これは、信頼できる薬剤師に病状を理解してもらい、お薬の一元管理を依頼するシステムです。芦屋病院に入院されますと、少しでもお薬を減らせたいかを医療チームで検討します。
 外来で処方されたお薬は、かかりつけ薬局薬剤師へ、入院中は病院内の薬剤師へお気軽にご相談いただければと思います。
 薬剤科部長 岡本 禎晃

公民館講座「芦屋病院公開講座」

■日時 4月14日～8月4日(土・全5回)午後2時～3時30分 ■会場 市民センター 401室
 ■内容&講師 <4月>「健やかに生きるをめざして～市立芦屋病院の挑戦～」西浦哲雄医師(病院長) <5月>「最近のお薬にまつわる話題」岡本禎晃薬剤師 <6月>「ちょっと気になる眼の病気」平位潤子医師ほか※以降の内容については公民館ホームページをご確認ください。■定員 80人 ■受講料 700円(全5回分) ■申し込み 3月30日(金) <必着>で、講座名、住所、氏名、電話番号を記入し、はがきかファクスで公民館へ

問い合わせ 公民館 ☎35-0700/☎31-4998 (〒659-0068 業平町8-24)

30年度 前期受講生を募集します! 広告

春の特別講演 松田 暉先生(大阪大学名誉教授・東宝塚さとう病院名誉院長)
高齢化社会での心臓・大血管疾患を考える
 ～病気をすることで長生きできる～

- 国文学・人間学・外国語・芸術・生活文化・健康学など、多彩な講座をご用意しています。
- 会員特典! キャリア&スキルアップのための武庫川女子大学資格対策講座が受講できます!(有料)

お申し込みや無料の資料請求は、お電話やH.P.で!
武庫川女子大学オープンカレッジ 〒663-8121 西宮市戸崎町1-13

URL mukogawa-univ.jp/opencoll TEL. 0798-67-1450 (☎9:30～17:00)

はつらつ憩サロン 参加者募集!

毎回プログラムが変わる楽しいサロンです。(電話でご登録ください)
 ●月曜コース・木曜コース(年間20回)
 ●時間:10:00～12:30
 ●参加費:1回400円+弁当代600円
 ●対象者:市内在住65歳以上の方

～介護予防講座～「健康コミュニケーション麻雀」4～7月コース

指先を使い、脳を活性化! 会話しながら楽しむことが目的です。(初心者・未経験者対象)(4月11日開講・第2・4水曜)
 ★対象:市内在住60歳以上の方 ★定員:24名(先着順)
 ★時間:13:30～15:00 ★受講料:全8回で4,000円+テキスト代400円(前納)
 公益社団法人芦屋市シルバー人材センター「はつらつ館」芦屋市宮塚町2-2
 TEL32-1414 FAX31-9223 http://www.sjc.ne.jp/ashiya

「やさしい傾聴講座」広告

仲間や知人、特にご家族とのコミュニケーションが好転する「傾聴」を学びませんか? どなたでも受講できます。
 [4～6月コース] (4月4日開講・第1・3水曜)
 時間:10:00～12:00 定員20名
 受講料:全5回で3,000円(前納)