

胃腸炎のお話し

胃腸炎とは、胃・小腸・大腸の粘膜に生じた炎症のことです。毒性のある化学物質や薬の摂取で起こる事もありますが、一般的に微生物（ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルス・エンテロウイルス等）が感染することで起こります。

もし、感染すると嘔吐、下痢、腹痛、発熱等の症状が主にみられます。

ウイルス性の感染性胃腸炎は、残念ながら特効薬やワクチンがありません。しかし、症状を軽くするために対症療法が行われます。安静・保温はもちろんですが、食事の制限・脱水の予防が大切です。脱水が高度になると生命にかかわる重篤な状態になる危険性があるので、下痢で失われた水分や電解質を補う事が重要となります。

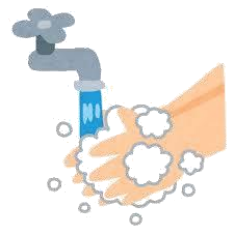
オススメ! スポーツドリンク、野菜ジュース、すりおろしリンゴ、お粥、うどん 等
控える物：油っこい物、炭酸、冷たい物、柑橘系、甘すぎる物、香辛料 等

飲める物を少しずつ飲み、食べられる物をよく噛んで少しずつ食べる事が良いでしょう。

下痢が激しい場合でも、必要以上の下痢止めの薬の投与は、ウイルスが排泄されず、かえって長引く事があるので注意が必要です。

個人差はありますが嘔吐は1~2日程度、下痢は3日~1週間程で回復しますが、ウイルスは長い場合1ヶ月にわたり排泄される場合があるので注意しましょう。

手についたウイルスが口に入って感染する経路が多いので、石鹸と流水で手洗いをしっかりととして予防に努めて頂きたいと思えます。



特定健康診査が6月1日から始まります

「特定健康診査」はメタボリックシンドロームの該当者や予備群を発見し、生活習慣病を予防することを目的に行う健診です。
(40歳~74歳)

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が増え、生活習慣病や血管の病気になりやすくなっている状態をいいます。動脈硬化が進行すると、日本人の死因で多い急性心筋梗塞や脳卒中などの血管性病変を発症するリスクが高まります。

生活習慣病とは、食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に関与する病気のことをいいます。主に以下のような病気があります。

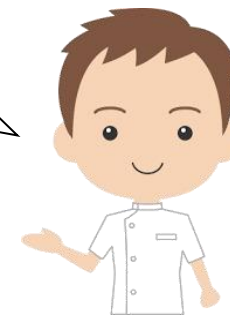
- ・糖尿病
- ・高血圧
- ・大腸がんや肺がんなどに代表されるがん
- ・脳卒中
- ・心臓病 など

生活習慣病には予後不良のものも多いため、予防が重要です。また、家系に糖尿病、高血圧の方がいらっしゃると、生活習慣病になるリスクが高くなると考えられています。

北区では、「北区国民健康保険」に加入している方を対象に特定健康診査を実施しています。※生活保護等を受給している40歳~74歳までの方は、個別に受診券が送られます。

また、区民健診は他に、後期高齢者健康診査(75歳以上)と若年健康診査(サマ健診30歳~39歳、詳細裏面)があります。

年に一度、健康管理のために区民健診を受診し、生活習慣病の早期発見をしましょう。



★第13回 生協北診健康まつりの日程が11月17日(日)に決定しました★



北診だより

二〇一九年六月号

東京ほくと医療生活協同組合

2019年6月1日

東京都北区

東十条2-8-5

生協北診療所

TEL

03(3913)5271

「北診だより」

作成委員会発行

通巻117号

発行責任者

関根 覚



生協北診療所

<http://hokuto-kita-clinic.jp/>

平成31年度北区若年健康診査 ご存じですか？30(サンマル)健診

●勤務先等で健診機会がない北区在住の方へ（昨年度から始まった健診です）
北区若年健診が**6月1日（土）**から始まります。

30歳～39歳まで（昭和55年4月1日から平成2年3月31日に生まれた方）
の方が**6月1日（土）**から**11月30日（土）**までです。

受診方法 申込制です。電話またはハガキ・FAXに「若年健康診査受診券申込」、
住所、氏名（ふりがな）、生年月日、性別、電話番号、FAX番号を記入して下記、
健康推進課までお申し込みください。**自己負担金 1,000円**がかかります。

日頃、医療機関にかかれていない方もこの機会に健診を受けましょう。

申込
問い合わせ先

健康推進課 コールセンター ☎(3908)9034

健康推進課健康係

〒114-8508 北区王子本町1-15-22

☎(3908)9016 FAX(3905)6500



検査項目

- ・問診、身長・体重・BMI・腹囲測定、理学的検査、血圧測定
- ・肝機能検査（AST（GOT）、ALT（GPT）、γ-GT（γ-GTP））
- ・血中脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロールまたはNon-HDLコレステロール）
- ・腎機能検査（血清クレアチニン（eGFR）、尿酸）
- ・血糖検査（空腹時血糖または随時血糖およびヘモグロビンA1c）
- ・尿検査（糖、蛋白、潜血）
- ・血液一般検査（白血球数、赤血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット、血小板数）

★往診を
やっています



★金曜夜間外来
（内科）をやって
います



★CT検査を
やっています



★禁煙外来
をやっていま
す



★ロコモ体操教
室をやっていま
す



第4木曜
12時から

★送迎を
やっています



★HbA1cの結果
が即日わかります
（昼間のみ）



“きたカフェ”に立ち寄ってみませんか？



きたカフェがオープンして8か月になります。地元の東十条支部の組合員さん
たちも友だちを誘って、またロコモ体操の後に訪れ、珈琲を飲みながらおしゃべ
りを楽しんでいます。5月23日にいらしたみなさんの声を紹介します。

毎回ロコモ体操の帰りに立ち寄るT
さん、Sさん。Tさん…カフェの回数
増やしてほしい、少しの時間だったら
お手伝いできるよ。Sさん…童謡や昔
懐かしい歌を歌いたい。他にも行って
いるがここでまた新しい友達ができ
たらいい。認知症予防にもなるね。

Yさんは開店と同時にいらして途中
ロコモ体操に参加したり、間違いさ
がしをしたり…「楽しいよ!」「今夜
テレビ東京に出るから見て、サミッ
トでインタビューされたの。」

Mさん…麻雀
やりたい。Kさ
ん…主人が点
数数えられる
から二人で参
加したい。



カフェボランティアの武藤さん（東十条支部委員）の音頭で歌ったり折り紙し
たりと午後は東十条の方たちのたまり場になっています。
支部としてはみんなの要望の強い麻雀班を早急につく
りたいです。
東十条支部 臼坂 弘子

毎月第4木曜日 10:30～15:00
ひまわり薬局向かえの1階で開催



生協
北
七つ
の
特
色
療
所