



東陽病院 院長 伊藤 文憲

病気の代表であるインフルエンザに対するワクチンも小児や高齢者、有病者にとつては必須です。その他の各種感染症に対する予防接種もその効果は絶大であります。二次予防とは、病気の早期発見と早期治療を目

病気の予防には一次から三次までの三段階があります。一次予防とは、日常生活内の予防で、健康増進を図り病気の発生そのものを予防することです。十分に睡眠を取る、体を清潔にする、手洗いの励行、生水を飲まない、暴飲暴食をしない等の自己の衛生管理に関することです。外部環境の改善、特に水回りや風通し等の環境面での衛生管理も一次予防に入ります。栄養の改善も重要です。普通の人にとつては飽食の時代になっていますが、高齢者では油断をするとすぐに低栄養になり、体調を崩す要因となります。予防注射も一次予防です。小児期の麻疹、風疹、破傷風や耳下腺炎などに対するワクチンの接種は必ず受診し、記録をしっかりと取っておいて下さい。冬場の

的とするもので、各種の癌検診は二次予防の代表例です。各町にて行っている基本健診もその一つです。健診の有効性に関して議論がありますが、体調をチェックする為にも少なくとも年に一回は健康診断が望まれます。都合で受診できなかった方はドックなどを利用して下さい。三次予防とは病気の治療後の後遺症や障害の予防あるいは再発の予防です。リハビリテーションがその代表的な例です。この段階については病気の管理です。で通院している医療機関の主治医とよく相談して下さい。平成14年には「健康増進法」が成立し、国民の健康増進の意欲が増大しています。同年から厚労省での事業として糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防に重点を置いて健康づくりの推進を図るために「ヘルスアップモデル事業」等が行われています。介護保険でも平成18年度から要介護1の一部に対して自立支援の立場から身体能力の改善を図るために筋肉トレーニングなどの予防給付が検討されています。健康の増進と維持には日常生活の見直しが重要です。三食をきちんと食べて、十分な睡眠と適度な運動をするライフスタイルの改善が最も大切でしょう。

お知らせ

救急当番日

8日(日)、15日(日)

午前8時30分～午後5時15分
医師2名が待機。来院の際はお電話を☎13335

健康への

メッセージ

シリーズ 145

健康万歳(予防医学とは)

先月にお薦めしたインフルエンザのワクチンは受けましたか。新年早々ですが、今年の目標は健康の増進と維持です。その方法としては「予防に勝る対策はありません」ではないでしょうか。最近では医療及び介護でも予防に重点が置かれようとしています。医療費については自己負担の割合を増加させる傾向があります。健康を祝福するためにも病気の予防に心懸けましょう。

病気の予防には一次から三次までの三段階があります。一次予防とは、日常生活内の予防で、健康増進を図り病気の発生そのものを予防することです。十分に睡眠を取る、体を清潔にする、手洗いの励行、生水を飲まない、暴飲暴食をしない等の自己の衛生管理に関することです。外部環境の改善、特に水回りや風通し等の環境面での衛生管理も一次予防に入ります。栄養の改善も重要です。普通の人にとつては飽食の時代になっていますが、高齢者では油断をするとすぐに低栄養になり、体調を崩す要因となります。予防注射も一次予防です。小児期の麻疹、風疹、破傷風や耳下腺炎などに対するワクチンの接種は必ず受診し、記録をしっかりと取っておいて下さい。冬場の

子ども映画会

『がんばれ！ぼくらのヒットエンドラン』

日時 1月15日(日) 午前10時・午後2時
場所 図書館2階ハイビジョンホール
定員 各回120名
入場 整理券(無料)を配布しています。ご希望の方は図書館カウンターまでお越しください。

金曜映画会

『ふりむけば愛』 (山口百恵主演)

日時 1月27日(金)
午後2時から
場所 図書館2階
ハイビジョンホール
定員 先着100名
※整理券は不要です



＝町立図書館＝
☎3311

特別整理期間のお知らせ 2月6日(月)～2月9日(木)

館内資料の整理点検作業のため休館します。本を返却する場合は、返却ポストをご利用ください(返却ポストは玄関左奥にあります)。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

休館日

12月29日(木)～1月4日(水)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)
2月6日(月)～2月9日(木)