

保健だより

長浜市保健センター（健康推進課）
☎65-7751（子育て、成人の相談）
☎65-7759（保健予防事業について）

保健センター高月分室（北部健康推進センター）
☎85-6420

すこやかトピックス

～6月は「食育月間」、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です～

食育は、子どもだけでなく大人にとっても大切です

生涯にわたり心と体の健康を保つことはとても大切です。健康維持、生活習慣病予防のために毎日の食事を振り返ってみませんか。

【減塩を意識しましょう】

2020年から食塩摂取量の目標が変更されました。1日当たり男性は7.5g未満、女性は6.5g未満です。具だくさんみそ汁や、だしとうま味を活用して減塩を意識しましょう。



【野菜を楽しもう】

1日に必要な野菜の摂取量は350gです。男女とも摂取量が少ないため、まずは野菜料理を1品増やすことから始めてみましょう。また、急激な血糖値上昇を避け



るよう、野菜から食べることを心がけましょう。

家族みんなで、「お茶でバイバイ！むし歯菌」

家族みんなのお口の健康を守るため、歯みがき習慣とともに「のどが渴いたらお茶を飲む」「ご飯やおやつを食べた後にはお茶を飲んで食べかすを流す」など、糖分を含まない飲み物を飲む習慣を心がけましょう。

ロック調のむし歯予防
ソングを作ったよ。

みんなで見てね。むし歯予防ソング動画



むし歯予防ソング誕生秘話などは
こちらをチェック！市ホームページ▶



～気をつけよう！食中毒が増える季節になりました～

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖します。



～食中毒を防ぐ3原則～

○食べ物に細菌を「つけない」

丁寧な手洗いや日々の健康管理を心がけましょう。

○食べ物に付着した細菌を「増やさない」

肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れるなど、低温での保存が効果的です。

○食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べることで、細菌やウイルスを「やっつけ」ましょう。特に肉料理は、中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

乳幼児健診

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、乳幼児健診を延期していましたが、6月から再開します。延期していたため、対象児は年度当初に配布していた健康づくり日程表や健診案内チラシ等の日程と異なりますのでご注意ください。

対象の人には順次、個別通知をします。個別通知で案内する日程にできる限りお越しください。ご不明な点はお問い合わせください。また、ご心配なことは、健康推進課（☎65-7751）までご相談ください。

そだちっこ広場

妊娠中の心身のこと、おっぱいのこと、お子さんの発育発達、予防接種、歯、栄養、離乳食、あそびなど子育ての相談に対応する「そだちっこ広場」は、**新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止**しています。今後の実施については、**決定次第、日程をホームページに掲載**します。

個別のご相談等ありましたら、健康推進課（☎65-7751）まで電話でご相談いただきますようお願いいたします。

市長
コラム⑪

至誠通天

藤井 勇治

※至誠通天
誠を尽くせば天が
味方してくれること



市民一丸となって乗り切ろう

新緑の美しい季節を迎え、野山の緑が人の心を和ませてくれます。

新型コロナウイルス感染症の脅威は世界史に残るほどの非常事態をもたらしていますが、市民の皆さんの感染予防、感染拡大防止のための良識的な行動に加え、日々最前線でウイルスに立ち向かっていただいている医療従事者の皆さんのご尽力により、長浜での被害は最小限に抑えられていることを市長として改めてお礼申し上げます。

また、嬉しいことに、医療従事者の皆さんを応援し、感謝の気持ちを伝えようと多くの市民、事業所から医療物品等の寄附の申し出を受けております。こうした申し出は、長期戦となるウイルスとの戦いへの希望や、明日へ向けての活力となります。重ねて深く感謝申し上げます。



▲市内医療機関の激励

一方、イベントや不要不急の外出の自粛等で市内経済は過去に例がないほど落ち込み、私のところにも皆さんの悲痛な思いが多数届いております。今こそ、私が先頭に立って暮らしや経済を立て直すと決意し、中小企業、個人事業者に対する支援策やひとり親家庭や高校生応援の支援策などを早急に取りまとめ、市独自で総額19億円にもおよぶ大型の補正予算を組みました。これらの支援策を迅速かつ力強く実行し、必ずや皆さんの日常を取り戻してまいります。

大変、つらい時期ではありますが、市民一丸ワンチームとなって、この難局を必ず乗り越えましょう。

このコーナーでは、病院施設や事業のほか、生活に役立つ“健康豆知識”などを紹介します。

市立病院通信⑩

お元気ですか



副院長・外科主任部長
高折 恭一 先生

脾臓がんで怖い病気？

2人に1人はがんに罹患する時代になりました。代表的ながんとして、肺がん、胃がん、乳がん等があります。困ったことに、脾臓がんは、これらの中で最も悪性度が高い病気で、元横綱の千代の富士関や、元プロ野球監督の星野仙一さんなどが脾臓がんで亡くなっています。脾臓がんは増加傾向にあり、近い将来には肺がんに次いで死亡者が多くなると予想されています。

このような脾臓がんの治療成績をよくするには、どうしたらいいでしょうか。1つは、早期発見して治しましょうという方法があります。しかし、この方法は言うほど簡単ではありません。脾臓がんは、死亡率が高い一方で、一般の人に検診をしても見つかる確率が低いからです。そこで、高リスクの人に絞って、検診を行う取り組みがなされています。日本脾臓学会家族性脾臓登録制度（JFPCR）では、脾臓がんの

家族歴のある人に登録してもらい、継続的な調査を行っています。実は、JFPCRの取組みは、市の「ながはま0次予防コホート」と同じく、京都大学ゲノムセンターの協力で運用していますので、これも何かのご縁かと感じています。

さて、脾臓がんになってしまった場合にはどうしたらいいのでしょうか。脾臓がんは手術を行っても完治しないことは珍しくなく、そもそも手術ができないことも少なくありません。そこで、抗がん剤や放射線治療を組み合わせ、いろいろな診療科のスペシャリストが協力する「集学的治療」が重要で、

市立長浜病院では、外科・消化器内科・放射線科などの関連診療科が一体となって、脾臓がんの治療にあたっています。また、この4月から新たに「脾臓・肝胆道外科外来」を開設し、十分な経験と機動力を有するチームで治療に取り組む体制を整えましたので、ぜひご利用ください。

まずは、脾臓がんのような難しい病気にできるだけならないように、健康的な食事を摂り、規則的な生活を送っていただくことが何より大事だと思います。

市立長浜病院

☎68・2300（代表）