



はまだ
濱田 隆正 さん 飯山地区

「患者さんに満足してもらえないと、こちらも満足できません」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します



今年4月から、飯山赤十字病院泌尿器科に常勤医師として勤務している濱田さん。首都圏の病院に長年勤めていたが、全国的な医師不足の中、学生時代に訪れたことがある飯山にも泌尿器科医がいないと聞き、飯山への赴任を決めたそうです。

山のことを知るため、森の家のイベントや信越トレイル整備のボランティアなど様々なことに参加しています。「地元にとけ込むには地元の遊びをしてみる」と考え、秋の山菜取りも楽しみにしています。

県内では濱田さんしかできない女性泌尿器科の手術があり、遠くから訪れる人もいて、そのような患者さんへの対応を広く手がける一方、飯山の人たちの話もじっくり聞きたいとのこと。「飯山の人たちは都会の人と比べて性格が穏やかですが、要望などをあまり寄せてくれないこともあり、色々なことを聞かせてほしい」と話してくれました。

いいやまNPOセンターだより

55やまNPOセンター事務局 (026・FAX 0270360)

《NPO法人 楽しいときわニ「に」ときわ》

青森産の『活きホタテつり』が楽しめます。パクパク上手に釣れるかな？

《NPO法人 ここから》

お買い得なフリーマーケットを開催します。掘り出しものがたくさんあるよ。

《NPO法人 グループホーム 赤いにんじん》

NPO・ボランティアの活動発表会「NPO・ボランティアの活動発表会」開催します

資料配布、物品販売、体験コーナーなど、楽しい企画が盛りだくさんです。たくさんのおみなさんご来場をお待ちしております。

《飯山市日中友好協会》

本場中国の手づくり餃子を味わっていただけます。また活動の様子をまとめたパネル展示もあります。この夏、北京オリンピックでも注目をおびたお隣の国、中国について、この機会に理解を深めてみませんか？

《NPO法人 信越トレイルクラブ》

いよいよ全線が開通した『信越トレイル』。活動の取り組みをまとめたパネル展示をします。ぜひ見に来てください！

《つまようじ》

古着のジープパンもリメイクすると、素敵な小物に大

いいやまNPOセンターが移転しました
9月1日より、いいやまNPOセンターが、本町の飯山市福祉センターに移転になりました。たくさんの方のご来館をお待ちしております。お気軽にお越しください。

健康メモ

タバコと健康

喫煙は、その煙に含まれる約200種類の有害物質や40〜60種類の発がん物質により、がんだけでなく脳卒中や心筋梗塞および慢性気管支炎や肺気腫など様々な病気の危険因子となり、喫煙者だけでなく周囲でその煙を吸う受動喫煙者への影響も大きいです。また、喫煙は特に喉頭がんとの関連が深く、タバコを吸わない人と比べると32・5倍の発生率となっています(下表参照)。また、日本人男性のがんの3割は禁煙で予防できると言われるほどがんと

喫煙が関連しています。

さて、禁煙に立ちはだかる2つの依存をご存知でしょうか？ タバコをやめたいが、ついついもの癖で吸ってしまう、またイライラするためやめられない…これらは依存による影響です。特にタバコに含まれるニコチンによる依存が喫煙習慣の本質であり、このニコチン依存を上手に断ち切っていくことが禁煙へのポイントとなります。現在ではニコチンパッチ・ニコチンガムなどの禁煙補助薬(薬局で購入可能)や、新しい禁煙治療内服薬などがあります。併せて専門家や禁煙成功者から支援してもらうことが成功につながる力ギとなります。

非喫煙者と比較した喫煙者の死亡率

1. 喉頭がん	32.5 倍
2. 肺がん	4.5 倍
3. 口腔・咽頭がん	3.0 倍
4. 肺気腫など	2.2 倍
4. 食道がん	2.2 倍

(いずれも男性の場合)

タバコは有害です。体のため、家族のために禁煙しましょう！

【保健師 湯本佐知子】

国民健康保険

シリーズ 215

人間ドック受診費用に助成制度があります！

飯山市国民健康保険では、加入者が人間ドックを受診した場合に、受診者からの申請によって費用の一部を助成しています。

助成の対象となる人は？

35歳以上の飯山市国民健康保険の加入者で、申請時において過年度の「国保税」の滞納がなく、人間ドック検査結果の情報提供がある方です。

なお、助成は1年間に1人1回までです。



お問い合わせ・申請先
市役所市民環境課 国保年金係
0263111 内線153154

予防接種 10月 乳幼児健診

☆会場はいずれも飯山市保健センターです☆
(☎62-3111 内線630)

乳幼児健診

受付時間・・・午後1時～1時45分
(離乳食教室は午後2時～3時30分)

- ◇4ヵ月児 10月 1日(水) 平成20年 5月生まれ
- ◇離乳食教室 10月21日(火) 平成20年 5月生まれ
- ◇10ヵ月児 10月 8日(水) 平成19年 11月生まれ
- ◇1歳半 10月15日(水) 平成19年 3月生まれ
- ◇2歳児 10月 6日(月) 平成18年 9月生まれ
- ◇3歳児 10月29日(水) 平成17年 9月生まれ

予防接種

受付時間・・・午後1時15分～2時
持ち物・・・母子健康手帳、予防票

三種混合

- ・接種日及び対象地区
10月 9日(木) 全地区
10月31日(金) 全地区
- ①1期初回…3ヶ月～6歳半になるまでに3～8週間隔で3回接種(2歳になるまでが望ましい)
- ②1期追加…1期初回の3回接種日から1年～1年半後に1回接種(7歳半になるまでに)
- ※接種後1週間は他の予防接種はできません

BCG

- ・接種日及び対象地区
10月17日(金) 全地区
3ヶ月～6ヶ月になるまでに1回接種
- ※接種後4週間は他の予防接種はできません

麻しん風しん混合

- (麻しん・風しんともにまだかかっていない方のみ接種)
- ・接種日及び対象地区
10月23日(木) 全地区
- ①第1期…1歳～2歳になるまでに麻しん風しん混合ワクチンを1回接種
- ②第2期…5歳～7歳未満で小学校就学前1年の間(保育園の年長児)に混合ワクチンを1回接種
- ※接種後4週間は他の予防接種はできません

ポリオ

- ・接種日及び対象地区
10月28日(火) 飯山地区
(3ヶ月～7歳半になるまでに6週以上あけて2回投与)
- ※接種後4週間は他の予防接種はできません

健康相談

10月24日(金) 9時30分～11時
保健センター