暮らしのヒント

健康専科

こんにちは保健婦です 98

なぜ健康診査が必要？

今月から、各種健康診査がスタートします。健康診査は、「自分の健康は自分で守る」という自己管理の第一歩です。次のクイズを解いて、気軽に健康知識を身につけましょう。

Q1 健診で『要精検』といわれたら、病気が見つかったという意味？

❶はい
❷いいえ

A 健診を受けると、『要精検』と言われることがあります。これは「疑わしいところがあるので、もう少しくわしく調べてみましょう」という意味にすぎません。実際に精密検査を受けた人の大部分は、『異常なし』といわれるか、あっても『要観察』にとどまるものです。決して病気を宣告されたわけではありませんので、『要精検』と指示されたら必ず精密検査を受けましょう。

ちなみに、『要観察』とか『要注意』といわれた場合は、「これから健康管理に十分注意して、医師といっしょに経過をみていきましょう」という意味です。したがって、答えは❷

Q2 『異常なし』といわれたら、二～三年は健診を受けなくても大丈夫？

❶はい
❷いいえ

A 健診のデータは、あくまでも検査時点での結果です。『異常なし』といわれても、半永久的に健康が保証されたわけではありません。私たちの体は常に変化しています。言い換えれば、時の流れとともに〝老い〟への道をたどっているわけです。ですから結果がよくても〝まずは一安心〟というだけで、油断して乱れた生活をしていると、思わぬ落とし穴が待っているかも知れません。

健康のお墨付きをもらった今こそ、これまで以上に「健康の自己管理」を心がけてください。そして、少なくとも年に一回以上の継続的な健診を受けるようにしましょう！

したがって、答えは❷

皆さん、クイズはいかがでしたか。毎年、各種健診を受け、自分の体の健康を知るとともに、日頃の生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。

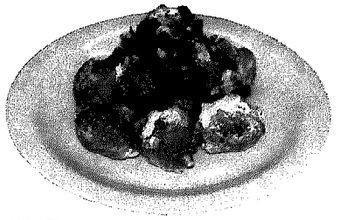
手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

梅雨に入り、家にいることが多いこの季節。皆さんも、お菓子作りに挑戦してみませんか？

にんじんはカロチンをいっぱい含んでおり、子供に安心のおやつです。

ぜひ一度お試しください。

“にんじんドーナツ”



材料（4人分）

- にんじん（すりおろす）……100g
- ⓐ 小麦粉……100g
- ⓐ ベーキングパウダー……小1
- ⓐ 塩……小¼
- レモン汁……小1　・卵……1個
- 溶かしバター…大2　・砂糖…大2
- 粉砂糖（又はグラニュー糖）…適量
- 揚げ油

作り方

❶ⓐをよくふるう。
❷ボウルに卵と砂糖を入れて泡立て、白っぽくなったらにんじんとレモン汁を混ぜ、さらに①を加えて木べらで混ぜ、最後に熱い溶かしバターを入れてサッと混ぜる。
❸揚げ油を160℃に熱し、②をスプーンですくい落とし、あまり色づけないように揚げる。揚げてみて、角ができるようなら②に牛乳を加える。
❹③を網に取り、熱いうちに粉砂糖かグラニュー糖をまぶす。

歯医者さんが教える

歯の健康

――ロメモ――

〝親知らず〟が痛むとき

あなたの口の中には〝親知らず〟が生えていますか。親知らずはその名のとおり二十歳前後にやっと生えてくる一番奥の歯のことで、六歳頃生える「第一大臼歯」、十二歳頃生える「第二大臼歯」と並んで、「第三大臼歯」または「智歯」と呼ばれています。

この「智歯」正常に歯の機能を果たしていればよいのですが、斜めに生えたり、外側・内側寄りに生えたりすることが多いようです。こうなると手前の歯との間に食べ物の残りかすがたまりやすく、いつもきれいな状態に保っておくことが大変になります。その結果、「智歯」だけでなく、隣あった手前の歯もむし歯になってしまうことがあります。また、完全に生えきらないままになってしまうこともあり、こうなると細菌感染を起こしやすく、痛みの他に歯肉や頬が腫れたりのどが痛む扁桃周囲炎の原因となることもあります。このような症状が出たら、早めに歯科医院でご相談ください。

新潟県歯科医師会

胃ガン検診のお知らせ

〝胃ガン〟は日本人のガンの中で死亡数がもっとも多く、その割合はガン全体の二割以上を占めています。しかし、近年の医療技術の進歩により、早期に発見し治療を行えば、そのほとんどが治るといわれています。

村では、ことしも胃ガンの早期発見のために『胃ガン検診』を実施します。この機会に、皆さんもぜひ受診してください。

なお、事前に申し込みをしていない方でも、当日受付できます。

■胃ガン検診日程表

期日	受付時間	会場	対象地区
6月17日（月）	午前6:30～9:30	石瀬公会堂	金池・石瀬・久保田 猿ヶ瀬・南谷内
		岩室公会堂	岩室・樋曽 栄・橋本
6月18日（火）	午前6:30～9:30	農村環境改善センター	和納1区～和納10区
6月19日（水）	午前6:30～9:30	間瀬漁協	間瀬全地区
6月20日（木）	午前6:30～9:30	農村環境改善センター	和納11区・12区 三田・原・津雲田 富岡・高橋
6月21日（金）	午前6:30～9:30	保健センター	北野・夏井・西中 潟上・白鳥・西長島 横曽根・西船越 新谷・油島・高畑

※検診料：500円（当日徴収します）

◎検診はこうして行われます

❶検診用の問診票に必要事項を記入します。

❷金具のついた衣服、下着をとります。

❸バリウムと発泡剤を飲みます。

❹透視台に乗り、指示に従ってからだを動かします。

※検査後は、バリウムを早く排泄させるために下剤を渡しますので、必ず飲んでください。

県立吉田病院からの

お・知・ら・せ

平成八年四月の診療報酬の改定により、二百床以上の病院の初診に特定療養費（保険外負担）制度が導入され、他の医療機関等からの紹介状がない患者に対して、初診料に上乗せして「特別の料金」が徴収されることになりました。

皆様のご協力をお願いします。

◇　◇　◇　◇

■上乗せ料金…一、〇三〇円（消費税込み）

■徴収開始日…平成八年六月一日

※このことについてのお問い合わせは、県立吉田病院医事課（☎92－5111内線323・234）までご連絡ください。

6月30日は…

“越後七浦観音例大祭”＆“間瀬海岸海開き”

毎年恒例となりました“越後七浦観音例大祭”と“間瀬海岸海開き”が、ことしも今月30日(日)に開催されます。

当日は、安全祈願祭や海上パレードなども行われますので、ぜひ皆さんもお出かけください。

■と　き…6月30日(日)　午前10時30分開催

■ところ…越後七浦観音像前広場（雨天の場合はレストラン・ホテル白岩で行います）

※なお、この例大祭と海開きについてのお問い合わせは、役場観光商工課（☎82－4111内線131・132）までどうぞ。

地方産業育成資金貸付限度額が改正されました！

村では、中小企業の皆さんのために、毎月「地方産業育成資金」の貸し付けを行っていますが、今回県の同資金の貸付規程の一部が改正されたことに伴い、岩室村も県に準じて、平成8年5月1日より下表のとおり改正されました。

■貸付条件

	現行	改正後
貸付限度額	500万円	750万円
貸付期間	4年以内	現行どおり
貸付利率	信用保証付7％以内 その他　7％以上	〃
資金使途	運転資金または設備資金	〃

同資金についてのお問い合わせは、岩室村商工会（☎82－3209）または各取扱金融機関まで。

体験学習

県立青少年研修センターでは、夏の身近な自然やエコロジーをもとおくと「親子で楽しく体験学習」第二回を左記の要領で開催します。皆さんの参加をお待ちします。

■日時…6月8日(土)・9日(日)

■会場…県立青少年研修センター

■経費…一人800円

■申込方法…6月3日(月)までに直接研修センター申し込んでください。

■研修内容…ムーンスキー・サーフィン・ジャングルロードスキー・ナイトハイク・ツリーハウス・ツリーイング・ロッジ・ファイヤー・ウッドクラフト・ネイチャーゲーム・ウッドアート・ウッドクラフト・ネイチャーゲーム・ウッドアート・ウッドクラフト・ネイチャーゲーム・ウッドアート