

保健センター

☎ 382 - 2456  
FAX 382 - 3041平成28年度乳がん検診・平成29年度  
各種健康診査の調査と申し込み

来年2月に実施する「平成28年度乳がん検診」と「平成29年度各種健康診査」の案内を、11月末に通知しました。

同封の回答書に記載している人全員に、受診意向を伺うものです。希望しない人は、理由をご回答ください。

※氏名が記載されているのは、20歳以上の女性および25歳以上の男性です。

※「平成28年度乳がん検診」の案内は、対象の人のみに送付しています。

**年齢基準日** 平成30年4月1日

**回答方法** 郵送(返信用封筒使用)、FAX、保健センターへ持参、電子申請(市ホームページ「みやぎ電子申請サービス」より)。

**回答期限** 12月20日(火)。案内が届かない場合は、保健センターにご連絡ください。

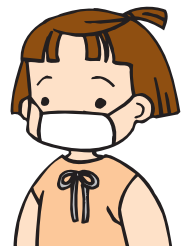
## 咳エチケットにご協力ください

風邪やインフルエンザの流行期となりました。咳エチケットを実践することで感染を防止し、風邪やインフルエンザの流行を最小限に抑えましょう。

咳やくしゃみによりウイルスが付着した<sup>ひまつ</sup>飛沫が飛び散り、それを吸い込むことで感染が起きます。人混みや電車などでは、マスクを装着することで、周囲から自分を守ることに繋がります。

## 【咳エチケット】

- 咳・くしゃみなどの症状がある人は、マスクをしましょう。
- 咳・くしゃみをするときは、ティッシュで口と鼻を覆いましょう。
- 使用したティッシュはゴミ箱に捨て、その後はよく手を洗いましょう。



## 健康のしおり

490

みなさん「機能性ディスペプシア (FD)」という病気をご存知ですか?FDとは、胃カメラや超音波検査などで大きな異常がないにもかかわらず、慢性的に上腹部の痛みや胃もたれなどの症状がみられる疾患です。2013年に保険診療名として初めて承認され、さらに2014年には診療ガイドラインも作成されましたが、未だ馴染みの薄い病気です。

FDには大きく分けて食後に胃もたれやゲップなどの症状がみられるタイプと、食事に関係なくみぞおち周囲が痛むタイプがあります。FDの原因や病態は

複雑で、胃の動きの問題や胃酸の分泌、ヘリコバクターピロリ(ピロリ菌)感染、ストレス、食事やアルコール、喫煙などの生活習慣、遺伝など多岐にわたっております。ピロリ菌に関しては感染していても症状のない例がほとんどですが、FDの一部ではピロリ菌感染との関連が示唆されており、FDのピロリ菌感染例ではピロリの除菌が推奨されております。

FDの治療としては、まず生活習慣の改善が重要で、十分な睡眠と規則正しい食事生活を心掛

けます。特に食事では野菜をしっかり摂取し、カロリーの高い脂っこい食事を避けることが大切です。生活習慣の改善やピロリ菌の退治を行っても症状が改善しない、またはピロリ菌がないのに痛みが続く場合には、胃酸を抑える薬や胃の動きを調節する薬、漢方薬などで治療を行います。治療に難渋する例では、精神心理的な側面からの治療も必要となります。「検査で異常なし」と言われたけれど、お腹の痛みが続く場合には消化器内科専門医にご相談ください!

名取中央クリニック 洞口 淳

お腹が痛いのに異常なし??  
～機能性ディスペプシアとは?～

◇名取市医師会のホームページ◇  
<http://www.natori-ishikai.jp/>

※休日担当医や名取市の医療機関情報を掲載しています。