

## 広報たのみ診療所

朝日診療所  
医師 若山 隆



### 「健康診断の結果から」

5月になりずいぶんと暖かくなりました。只見でもきれいな桜が見られて、冬も終わり春が来たんだなあとうきうきしている今日この頃です。

4月・5月といえば只見町では健康診断シーズンですね。健康診断は、病気を予防する上で非常に重要です。問診、身長・体重測定から、血圧測定、尿検査、採血検査などいろいろ調べて病気につながりそうなものがないか洗い出します。1か月ほどして、結果が返ってきますが、大切なのはここからです。健診を受けただけで満足してはいけません。結果をみて、それを今後に生かさなければ意味がありません。

町の健診で▲が付いている項目については医療機関に受診して相談する必要があります。よくある項目としては、血圧、コレステロール、糖尿病関係(血糖やHbA1cの数値)などです。これらは脳梗塞・心筋梗塞の予防のために治療する必要があります。肝臓の数値でひっかかる方もいます。多くはお酒の飲みすぎによるもの、食べ過ぎによるもの

(脂肪肝)が原因ですが、ウイルス性の肝炎や胆石などの問題がないことを確認する必要があります。他には、腎臓の機能低下でひっかかる方もいます。腎臓の機能低下は加齢や高血圧によるものが多いので、食事や血圧に気をつけて生活する必要があります。尿に血が混じってひっかかる方もいるのですが、これは心配ない場合がほとんどですが、腎臓の炎症や悪性の病気が隠れていないか調べる必要があります。その他、結核健診、胃がん検診にひっかかった方は、CT検査や胃カメラ検査をうけていただく必要があります。今年度より診療所でも胃カメラができるようになりましたので、是非診療所でご相談ください。

健診で特にひっかかった項目がなくても、みなさんの健康管理に大変参考になりますので、結果を診療所にみせていただくとありがたいです。

健康診断の結果を生かして、これからも元気に田畑でかせいでくださいね♪

## 地域おこし協力隊として vol.11 只見町教育振興協力隊 末谷 広大

### 「極上の自然留学」広報活動 開始!

4月に平成27年度の只見町山村教育留学生を迎えたばかりですが、只見町教育委員会では、来年平成28年度に只見町山村教育留学制度を利用し県立只見高等学校に入学を希望する中学生へのPR活動として、中学校訪問を開始します。前年度は教育長とともに県内外を一緒に訪問しましたが、今年度より新規開拓地は教育長が、これまで訪問を行ってきた市町村へは私が訪問させていただくこととなります。福島県、千葉県、神奈川県と複数の地域を訪問させていただくこととなります

が、平成25年度では秋田県立国際教養大学、平成26年度では東北大学への進学者を輩出した只見町の福島県立只見高等学校というブランドを汚さないように気を引き締めて、山村留学制度及び只見高等学校の魅力を積極的にPRしていきたいと思えます。

只見町山村教育留学制度のツイッターやフェイスブックなども随時更新していますので、是非ご覧になって、多くの方に情報を発信していただければ幸いです。