

診療所インフォメーション

《山形診療所編》

沼澤看護師からひとこと！

「ヒートショックとガン健診について」

ヒートショックとは？

H23年3月から山形診療所に勤務しております沼澤です。先日ワイドショーを見ていて、「ヒートショック」という言葉を初めて耳にしました。何かと思ったら、急激な温度変化が体に及ぼす影響のことで、室温の変化によって血圧が急激に上昇したり下降したり、脈拍が速くなったりする状態のことでした。以前から言われていることなのですが、特に寒さが厳しくなる冬場に「ヒートショック」が起こりやすくなり、暖房の効いた暖かい部屋から寒いトイレや風呂場へ移動した時や入浴などが要注意です。「ヒートショック」は、死亡にもつながることがあります。我が家も今まで寒さを我慢していたのですが、今年は、洗面所・トイレ付近に暖房器具を置くことにしました。ぜひ、皆さんも温度のバリアフリーを心がけて下さいね。

がん検診について

今年、私に在住の市から3通の封書が届きました。そこには、B型・C型肝炎ウイルス検査、大腸がん検査、乳がん検診の無料クーポン券が入っていました。それぞれ40から65歳の5歳刻みの方に送られてくるというもので、早速、検査してもらい、異常なしの結果をもらいました。子宮がん検診も、20から40歳の5歳刻みの女性の方にはあったようです。いつからこんなありがたいシステムがあったのだろう。H21のがんに対する国の施策らしいのですが、皆さんももし対象年齢で検診の無料券が届きましたらぜひ検診してみてください。私も、また5年後に受けようと思いますし、ぜひ中間年齢にも受けたいと思います。