

healthycolumn
健康コラム

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

飯南病院
便り

エコー検査(超音波検査)



飯南病院
(来島診療所長)
榎野貴文

今回は、飯南病院で行っているエコー検査(超音波検査)のお話させていただきます。

超音波とは、人の耳では聞くことができない高い周波数の音波のことで、エコー検査は、この超音波を用いて、体内の臓器や血液の流れの様子を映し出す検査のことをいいます。

レントゲンやCTなどの放射線の検査とは違い、被爆などの危険がなく、リアルタイムで画像を確認しながら検査できるので、気になるところを重点的に観察することができるメリットがあります。

検査の際には、体の表面に検査用のゼリーを塗り、超音波の出る器械を患者さんの体にあてて検査し、

実際の検査時間は、おおよそ15~30分程度です。内臓に悪性腫瘍がないか、血管に動脈硬化がないかなど、多種多様な病気の有無や、その状態を検査で確認しています。

飯南病院では、肝臓、膵臓、腎臓、胆のう、脾臓、膀胱、前立腺、子宮、卵巣、腹部大動脈などを観察する腹部エコー検査、心臓の動きや形、血液の流れなどを詳しく見る心エコー検査、甲状腺を観察する甲状腺エコー検査、頸動脈や足の血管を観察する血管エコー検査、妊婦さんの胎内の赤ちゃんの発育を検査する胎児エコーや、必要に応じて乳腺エコー検査、整形エコー検査などさまざまなエコーの検査を行っています。

訪問診療など病院外での診察などにも使用できる携帯型のエコー機器を配備する計画もあり、今後はより幅広い診療の場面でエコー検査を行っていくと考えています。

エコー検査は、皆さんの健康にお役立ていただける検査ですので、検査のご希望やご質問などあれば飯南病院までお尋ねください。

保健福祉センター
便り

自分の歯を大切に

親と子のよい歯のコンクール島根県大会最優秀賞
古新亜珠美さん、晴斗さん(下赤名)

お二人は、歯と口の健康における啓発事業の一つである「親と子のよい歯のコンクール」島根県大会で、最優秀賞を受賞されました。

亜珠美さんは「飯南町で妊娠期や乳児健診時に実施している歯科健診を利用していることで、定期的に口腔内の状況が分かり、自己管理にもつながっています。子どもの歯みがきは、朝と寝る前の1日2回、子どもが自分で磨いた後、仕上げ磨きをしています。子どもが喜ぶように、歯ブラシや歯磨き粉を一緒に選ぶようにしています。イヤイヤ期には、一時的に歯磨きアプリを使って、できるだけ楽しい時間になるようにしていました」と、歯の健康を保つ秘訣を話していました。

本町では、今後も家族で楽しめる「お口からはじまる健康づくり」を推進していきます。



歯とお口の健康を守るための「セルフケア」と「プロケア」

歯科医に指導してもらったことを自ら行う「セルフケア」と、かかりつけの歯科医で定期的な検診やブラッシング指導を受ける「プロケア」の両方を続けることで、健康な歯と口を守ることができます。

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

歓迎!飯南高校2年生
「中山間地域体験学習」開催

●中山間地域研究センター ☎76-2025

<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



先月の7月10日、11日の2日間、飯南高校2年生の「総合的な探究の時間」の一環で「中山間地域体験学習」が当センターで行われました。

当センター職員だけでなく、農林大学校、森の案内人、飯南町観光協会、雲南建設業協会青年部なども講師を務め、さまざまな分野の体験活動がありました。あいにく雨が降ったり止んだりの天気でしたが、全ての行程が予定通り行われました。

2日目の午後には、各班で体験したことをまとめた活動発表の時間が設けられ、いろいろな視点での気づきや学び、課題解決に向けた提案などの発表があり、講師もあらためて気づかされることもありました。

9月には1年生の皆さんの学習も計画されており、新たな



講義(中山間地域の見方—中山間地域の現状と課題—)



地域特産品加工体験(クロモジ茶加工)



木工体験(マガジンラック作り)



鳥獣被害対策(電気柵柵ピリピリ体験)

出合いがあることを楽しみにしています。

当センターでは、学校だけではなく、集落や自治会、公民館、地域づくり団体等からの、施設見学のお申し込み、研究分野に関連した個別研修などにも対応しています。お気軽にご相談ください。

まちを元気に!地域おこし協力隊

町内のさまざまな地域課題の解決に取り組む「地域おこし協力隊」の活動を紹介。今月は、大しめなわ創作館担当の安部知彦さんの活動報告です。



今年の4月に飯南町に来ました安部です。梅雨が明け本格的に暑くなってきましたが、だんだんこちらの生活に馴染んできました。

私の仕事は「大しめなわ創作館」のしめ縄の伝統技術の継承です。主にしめ縄について仕組みを知り、小さいものから大きいものまで製作しています。

当館は出雲大社をはじめ全国の神社様などから、注文をいただいています。私も他の職員さんとともに撚り合わせを行い、取り付けに行っています。

着任して一番の課題となったのは、「両手緬い」でした。両手緬いとは、わらの束を二束使い、両手でこすり合わすように緬っていく技術です。しめ縄は一本一本丁寧かつ、幅を均等に作らなければいけません。幅がずれていたり、太さが変わったりしてしまうと、やり直しになります。これまで、何度も緬い直しをしました。

当館では、「しめ縄体験」も行っています。コロナ禍の影響もありましたが、4月から体験を再開しました。体験では、実際に輪飾りを作ってもらい、記念やお土産としてお持ち帰りいただいています。初級、中級と、小学生から大人のお客様まで幅広く、楽しんでいただけるように、体験を実施しています。ぜひ、お越しください。

今もまだまだ未熟者なので、日々勉強、精進し、技術の向上に励んでいます。



両手緬いを行う様子