

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

胃カメラが一部新しくなりました。



飯南病院
(来島診療所長)
まきの たかふみ
榎野 貴文

昨年11月に飯南病院の胃カメラの一部が新しくなりました。

経口内視鏡(口から入れるカメラ)と経鼻内視鏡(鼻から入れるカメラ)をそれぞれ1本ずつ新しいものに替えています。従来の機種と比べ、より明るく鮮明な画像で見えるようになっており、胃がんなどの病変の早期発見が期待できるようになっています。

胃がんは、かつては日本人のがんによる死亡数の第1位でしたが、最近は診断方法と治療方法が向上し、男性では第3位、女性では第5位となっています。

胃がんの早期発見ができた場合には、外科的な手術ではなく、胃カメラを使っでの治療で根治が得られることもあり、早期発見が重要となっています。特に、以前ピロリ菌の除菌治療をされてから、しばらく胃カ

メラを受けていない方や、血縁者に胃がんの既往のある方、胃の不調を感じている方は胃カメラを受けることをお勧めします。

これまで胃カメラの検査を受けた際に、喉もとがオエツとなってしんどかった経験があるような方には、そういった嘔吐反射の少ない経鼻内視鏡での検査や、鎮静剤を使用して意識がぼーとした状態での検査も可能ですので、ご希望の方はご相談ください。(鎮静剤の使用については医師の判断で実施できないこともあります。また、鎮静剤を使用する場合、当日は自動車や自転車の運転は不可となります。)



保健福祉センター 便り

毎年3月は「自死対策強化月間」です

3月は進学や就職、転勤など生活環境が大きく変わり、心の不調を感じやすい時期です。

“いつもと違う”変化はここからのサイン

- 眠れない、または眠りすぎる
- 食欲がない、または食べ過ぎてしまう
- 理由もなく不安になる、涙が出る
- 人と会うのがおっくうになった
- 疲れがとれない、何もする気が起きない

心の不調は早めの相談が大切です
相談窓口はこちら

- 保健福祉課 保健師 ☎72-1770
- 厚生労働省ウェブサイト

まろうよこころ

こちらのQRコードを読み取ってください▶



あなたの一言が支えに。ゲートキーパー養成講座

身近な人の“いつもと違う”に気づいたら、さりげない声かけが支えになることがあります。

「ゲートキーパー」とは、自死のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格はいりません。飯南町でも、ゲートキーパー養成講座を随時行っています。

詳しくは保健福祉課 保健師(☎72-1770)まで



楽しさいっぱい
図書館探検

飯南町立図書館

●中央図書館 76-2160
●頼原図書館 72-0301

Instagramをはじめました!

開館カレンダーや館内の展示の様子をアップしていきます。
フォローよろしくお願いします。



今後のイベント情報

●Sunday Story Time「英語でおはなし会」

ALTのダニエル先生&ランデン先生と一緒に英語を楽しみましょう。
日本と外国の文化の違いや簡単な英単語も学べて、楽しみながら英語に触れることができます。

日時 3月15日(日)10:30~

場所 中央図書館

●「一般向け雑誌リユース」

保存期間が過ぎた一般向けの雑誌を差し上げます。
※当館では、雑誌の保存期間を2年間としています。

期間 3月1日(日)~なくなり次第終了

場所 中央図書館



ぶっくん でんたくん

貸出ランキング

小説部門 (2024年10月~2025年9月)

昨年、館内で展示コーナーを作り、ご好評いただいた年間貸出ランキングを紹介しします。

第1位

「藍を継ぐ海」
伊与原新 (新潮社)



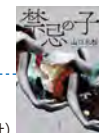
第2位

「架空犯」
東野圭吾 (幻冬舎)



第3位

「禁忌の子」
山口未桜 (東京創元社)



第4位

「菜食主義者」
ハン・ガン (クオン)



第4位

「カフネ」
阿部暁子 (講談社)



※貸出中の場合は予約もできます。



みんなで作る!

笑顔あふれる飯南暮らし



「笑顔あふれる飯南暮らし」をテーマに、各地域で取り組まれている活動を取り上げていきます。

今回は地域おこし協力隊 谷地区地域づくり担当の十鳥が、活動をレポート

地域の食材を活かしたポン酢づくり

谷地区で地域おこし協力隊として活動している十鳥です。谷地区では、地域で採れたゆずを使ったポン酢「谷ぼんご〜れ」を、地域の有志団体が製造しています。ポン酢づくりはコロナ禍の影響で一旦中断していました。再びこの味を届けたいという声を受け、一昨年に製造を再開。以前購入された方からも喜びの声が寄せられ、一昨年は用意したポン酢約80本はすぐに完売しました。

今年度は瓶の容量を増やし、200本を製造。地域のゆずを活かしたいという思いから、市販品にはないまろやかな味わいを追求し、改良を重ねた秘伝のレシピです。再始動には大きなエネルギーが必要でしたが、その一歩をお手伝いできたことを嬉しく思います。

今回は正戸あゆみさん(飯南町食のコーディネーター)にもご協力いただきました。残りわずかですが、ご希望の方は谷笑楽校までお問い合わせください。



1本ずつ丁寧に作りました



谷地区で採れたゆずをたっぷり使っています