

# はりえんじゆ

坂井輪診療所健康友の会

五十嵐支部

合同通信 No.160 2020.6.4

電話 269-2339

会員世帯数 210 世帯 (4月1日現在)



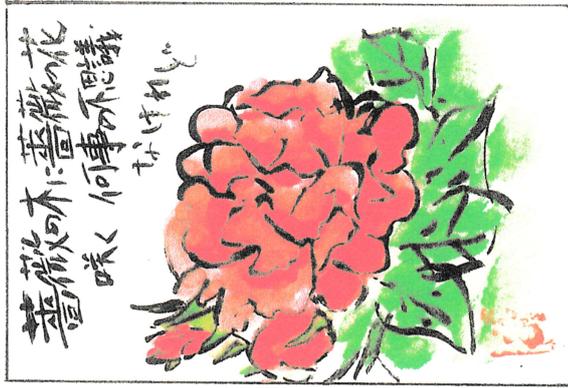
## 「特定健診」による健康チェックと

6月3日付新潟日報には、医療機関の患者数の激減、収入減が大きく報道されておりました。坂井輪診療所でも同じ傾向が見られ、先日の幹事会で、実情が語られました。

(以下、安達先生の facebook より) 高齢者の皆さんが毎年受けている「特定健診」はコロナに感染したときに重症化・死亡リスクを高める「基礎疾患」＝「生活習慣病」を早期に診断し、早期に治療して、良好なコントロールに保つために、大変重要な予防医療です。

高血圧、糖尿病、心臓病、呼吸器疾患、悪性腫瘍など自覚症状が出てからでは遅いのです。コロナに負けないためにこそ「特定健診」は毎年しっかりと受けてほしいと思います。かかりつけ医でいきますから。

当院では「かせ外来」を完全空身分離して感染対策もしておりますので、どうか安心して下さい。



介護・医療よろず相談は  
「地域包括支援センター坂井輪」TEL 269-11611へ  
五十嵐中学校区・坂井輪中学校校区の皆さんの窓口です

## 新型コロナウイルス感染症を中止 五十嵐支部総会を開催

### 五十嵐支部運営委員会開催

5月22日(金) 寺尾上町自治会館において、支部総会に替えて、運営委員会を開催しました。2019年度の活動の経過とまとめ、さらに新年度の方針、役員体制を確認しました。

2019年度は、班活動が活発に行われようになりました。今年度も継続していきたい。「はりえんじゆ」の発行、「明るい医療」の配布体制も維持できました。「老々介護の経験交流会」有意義でした。男の料理教室と忘年会も楽しくできました。

2020年度は、健康友の会、会員と家族、更に地域まると健康づくり運動と支え合いの町づくりを進めます。新型コロナウイルスは、秋冬の二次感染拡大が懸念されます。それを念頭に置いた活動を工夫します。

既に、坂井輪健康まつりの中止が決定しています。いつも、協力していた穂波の里の盆踊り大会なども実になりますか。健康相談会や、健康チェックなどを実施が思ひやられます。少人数での班活動を中心に健康づくりに取り組みたいと思います。

役員体制は、2019年度と変わりました。支部長は、小川伸一です、宜しくお願いいたします。

## あなたの散歩コースは、どこですか。

寺尾中央公園は、いま、バラの花がその香りと共に見頃を迎えています。

チューリップの球根は、掘り返され、公園内の除草も進められて、気持ちよく散歩することが出来ます。



## 5月読書会のご案内

健康友の会五十嵐支部 読書サークル  
課題図書「花は散るらん」  
葉室麟 (はむろりん) 著 文春文庫  
期日 令和2年6月18日(木)  
九時半～十一時半

会場 寺尾上町自治会館 2階和室  
※読み切れない人二名、読んで来た人二名。話にならない。6月も同じ作品ということに。

前回の「いのちなりけり」と話はつながっていて、思わぬ展開。  
葉室麟。(Y)

## 健康余話

夏こそ脳卒中に注意を！

S 生

初めて知りました。新聞によると、五月二十五日から三十一日までの一週間が、「脳卒中週間」に充てられているとのこと。よくも脳卒中とは、脳梗塞と脳出血、いづれも脳下出血の総称で高齢者に多い病気です。ご存知の通り、脳卒中は、年中で、発症してもおかしくない病気。後遺症に苦勞する厄介な病気です。

「脳卒中週間」が、五月末に設定された理由は「夏は、発汗により血液がどろどろになり、血管が詰まりやすくなる」ので、特に日常的な注意を喚起するために制定されたようです。

そこで、夏の注意点としては、「炎天下の運動や作業は避け、早め早めの水分補給に心掛けること」を脳卒中協会支部では呼びかけています。

私の場合、父が晩年、脳梗塞に罹り苦勞しましたが、同じような経験をされた方も結構いらっしゃるようです。

今年も、新型コロナウイルスの予防対策で大変な毎日であります。予防対策にも充分気をつけて、暑い夏を健康で乗り切りたいものです。