

体

川西市医師会ホームページ
http://www.kawamed.or.jp/indexpc.html

今年も暑い夏がやってきました。夏といえば、泌尿器科医にとっては結石のシーズンです。

尿管結石の発作（痛み）は、夏に多く起こります。救急車のお世話になった人もいます。

尿管結石は男性の11人に1人、女性の26人に1人が一生のうちにかかります。治療は、自然排石や体外衝撃波結石破砕術、経尿道的尿管碎石術など、結石の位置や大きさによりさまざまです。

ただ、治療しても尿管結石は再発が5割程度と多いことも特徴です。このため再発予防が大切です。

まずは、1日に2ℓ以上、飲水を多めに摂取し尿を薄めることです。ただし、飲水が制限されている人は、その指導に従ってください。また、清涼飲料水やアルコールなどの過剰摂取は避けるべきです。

それに、食事も大切です。バランスのとれた食事を取り、過食を避けること、夕食から寝るまでの間隔を4時間程度とることが大切とされています。

ただし、これらを十分に行ったとしても、全ての再発を防げるわけではありませんし、一人ひとりのライフスタイルに合わせた対応が必要になります。このため、一度でも尿管結石を指摘されたことのある人は、泌尿器科を受診されることをお勧めします。

(市医師会 長井潤)



夏は尿路結石に注意 再発防止策を

7月健康カレンダー

保健センター ☎(758)4721 (*項目に色のついてる検・健診は、1年度に1回の受診となります)

項目	対象	日	受付時間	内容
半日人間ドック ※オプション検査あり	18歳以上	月・火曜日	9:00~9:30	14日前までに予約を。市内34,800円、市外38,800円
一般健康診査① 健康保険証持参	18~39歳			
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)~74歳 ※29年3月31日までに40歳に達する人	火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料歯科健診・相談あり。	12:45~14:20	問診、診察、身体計測、血液検査、尿検査。一般健康診査は1,000円、特定健康診査は医療保険者が定める負担額。(予約制) ※特定健康診査の心電図・眼底検査は、医師の指示などにより実施
後期高齢者健康診査 後期高齢者被保険者証持参	75歳以上など	特定健診の眼底検査は金曜日のみ実施		
肝炎ウイルス検診①	40歳以上の未受診者か、40歳以上のハイリスク者など			血液検査など。予約制。1,000円。原則、特定・後期高齢者健康診査とセットで実施
前立腺がん検診②	50歳以上の男性			胸部X線撮影など。予約制。500円
肺がん検診①②	40歳以上			胸部X線撮影など。予約制
結核検診	65歳以上			胃がん検診①②
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00~10:00	胃がん検診①②
大腸がん検診①②	40歳以上	月~金曜日	9:00~17:30	直接センターへ。500円
子宮頸がん検診①②	20歳以上の女性	水曜日	13:30~14:30	細胞診など。予約制。1,000円
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性	水曜日	12:45~14:30	X線(DEXA法)検査、栄養相談。予約制。1,000円
乳がん検診①	40歳以上の女性	7・21日	9:00、9:30、13:00、13:30、14:00	視触診、乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)。1,500円

*来月以降の乳がん検診の日程は、保健センターへ問い合わせてください(乳がん検診は隔年度受診のため、27年4月1日から28年3月31日までに受診した人は対象となります)
*「半日人間ドック」は、40歳以上の市国民健康保険加入市民、75歳以上などの後期高齢者医療制度保険加入市民には、料金の一部助成制度があります。予約時に助成の手続きを確認してください(オプション検査は助成対象外)
①=世帯全員が市民税非課税の人、生活保護世帯、70歳以上などの人は無料になります。予約時に申し出を
②=満40歳以上の市国民健康保険加入市民は、無料になります(前立腺がん検診は満50~74歳)。健康保険証を持参
※オプション検査の内容…胸部CT検査11,000円、骨密度検査1,000円(別途料金が掛かります)

項目	対象	日	受付時間	内容
健康相談会	保健センターの一般・特定・後期高齢者健康診査を受けた人	8・27日 7・19日	10:00 13:30、14:30	予約制。健診結果に基づき生活習慣を振り返り、生活習慣病予防のために保健師・管理栄養士などが改善支援

予防歯科センター ☎(759)3171

項目	対象	日	受付時間	内容
市民歯科健診	18歳以上	28日	13:30~14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	14日	13:30~14:00	予約制

救急・休日診療(いずれも応急診療のみ)

施設名	診療科目	受付時間
応急診療所(保健センター) ☎(759)8711	内科 (15歳以上、中学生は除く)	日曜・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~11:30、13:00~16:30
ふれあい歯科診療所(ふれあいプラザ1階) ☎(758)7388	歯科	日曜・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~12:30
休日夜間急病診療所(尼崎市水堂町3-15-20) ☎06(6436)8701	眼科・耳鼻咽喉科	日曜・祝日 9:00~16:00 年末年始(12/29~1/3) 9:00~翌朝5:30 土曜 18:00~20:30(耳鼻咽喉科のみ)

市立川西病院 ☎(794)2321

項目	内容	オプション
人間ドック 毎月~金曜日 ※いずれも予約は1カ月前までに同病院へ	一般健診コース 43,200円 生活習慣病コース 70,200円	(1)レディース検診 ①婦人科検診(内診、細胞診、エコー)4,320円②乳がん検診(乳房触診、マンモグラフィ)5,400円③総合レディース検診8,640円 (2)肺がん精密検診(胸部CT)12,960円(一般健診コース) (3)脳精密検診(脳ドック)30,240円(一般健診コース)24,840円(生活習慣病コース) (4)胃がん予防検診5,400円 (5)骨密度測定2,160円

県伊丹健康福祉事務所(各相談窓口の電話へ予約を)

項目	対象	日	受付時間	内容
こころのケア相談 ☎(785)7874	希望者	11日	13:30~15:00	精神科医師による心の相談
エイズなど相談・検査 ☎(785)2371	希望者	13・27日	9:00~9:45	エイズ・肝炎(B型・C型)検査
専門栄養相談 ☎(785)7861	希望者	25日	13:30~15:30	難病・慢性疾患などの栄養食事相談
アルコール相談 ☎(785)7874	希望者	14日	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

市役所への郵送は、〒666-8501と課・室名で届きます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、☎その他 ①申し込み(郵便便で) ☎電話で ☎ファクスで ☎webから ☎E-mailで ☎窓口のみ ②先主体・主催は市で、受付時間は各施設の執務時間中。 ③着順 ④指定員超過の場合は抽選 ⑤お問い合わせ ☎電話番号 ☎ファクス番号 ●ホームページ ☎E-mail

血液が不足する季節です

夏季献血キャンペーン

問合せ 保健センター ☎(758)4721

市献血推進協議会と川西・川西中央ライオンスクラブが実施します。

7月2日(土)
午前10時半~午後4時 **川西阪急**

7月16日(土)
午前10時~正午、午後1時15分~4時 **阪急オアシス山下店**

Q. どうして献血が必要?

日本国内では、1日あたり約3,000人が輸血を受けていると言われています。これらの血液を確保するためには、1日あたり約15,000人に献血にご協力いただく必要があります。

【不育症治療の医療費助成】
県の不育症治療支援事業の開始に伴い、市では治療費などの一部を助成します。対象者は法律上婚姻している夫婦で妻の年齢が43歳未満。所得制限は夫婦合算した前年の所得額が400万円未満です。なお、対象となる経費は医療機関で受けた保険適用外の不

【ボランティア活動相談】
7月16日(土)午後1時半~3時半
7月16日(土)午後1時半~3時半
7月16日(土)午後1時半~3時半

【不妊症治療の医療費助成】
県の不育症治療支援事業の開始に伴い、市では治療費などの一部を助成します。対象者は法律上婚姻している夫婦で妻の年齢が43歳未満。所得制限は夫婦合算した前年の所得額が400万円未満です。なお、対象となる経費は医療機関で受けた保険適用外の不

健康
歯と口の健康セミナー
テーマは「口から育てたい子どものこころと身体」
歯並び・噛み合わせを健康に育てよう。
7月28日(木)午前10時~11時半
▽場 予防歯科センター
▽対 乳幼児・児童の保護者
▽市 歯科医師会の原田茂光さん
▽定 20人
▽他 保育あり(1歳半以上。先着8人)
▽申 7月1日(金)から
▽関 ☎(759)3171

3時半
▽内 講話と着座でのリズム体操など
▽対 医師の運動許可がある人(体調により見学の場合同様)
▽定 25人
▽申 ☎7月1日(金)から
▽関 ①7月25日(月)「糖尿病」と「おとなの歯と口の健康」をテーマに、簡単な病態の説明やヘルシーメニューの試食
②8月1日(月)「メタボ予防・改善」や検査値の見方など。いずれも午後1時20分~3時半
▽定 ①20人 ②50人
▽他 ②先着30人に食事診断
▽申 ☎7月1日(金)から
▽関 7月6日(水)、8月3日(水)午後1時半~3時
▽場 総合セン

リーダーを派遣します



問合せ 保健センター ☎(758)4721 ☎(758)8705

楽しく体を動かす「きんたくん健康体操」をしてみませんか。希望する団体に、体操を指導する「きんたくん健康体操リーダー」を派遣します。

市内で活動している団体(集会の前など少し体操をしたいという人などで、体操ができる公共的な場所を準備できる団体)▷☎派遣希望日時は要相談▷☎郵 保健センターに備え付けの申込書(ホームページからダウンロード可)に必要な事項を書き、〒666-0016・中央町12-2の同センターへ

小児歯科レオ 検索 広告
小児歯科専門医院
医療法人社団 とくなが小児歯科クリニック
川西市役所斜め前 中央ビル4F TEL 072-758-8264

司法書士会の無料法律相談 広告
川西市文化会館(川西市丸の内町5) 毎週土曜日 13:00~15:00
カリオンホール隣のC教室(日生中央センタービル3階) 毎週火曜日(祝日休み) 18:30~20:00
相談内容: 登記・裁判 離婚・相続 遺言・成年後見 一般法律相談 多重債務相談
※ご相談内容は、司法書士法の定める範囲に限ります。いずれも予約不要(終了30分前受付終了)。
お問合せ 兵庫県司法書士会 TEL.078-341-2755 (平日9時~17時)