



**意外と知らない 体の話**  
川西市医師会ホームページ  
http://www.kawamed.or.jp/indexpc.html

子どもが寝ているときにいびきをかいていたら、びっくりしませんか？  
お母さんに聞かれることが多いのですが、実は子どもはいびきをかきやすいのです。  
いびきは鼻、のどの狭い所を勢いよく息が通過しようとしたときに発生します。  
子どもはまだ鼻も狭く、扁桃腺やアデノイドも大きいため、いびきが出やすい構造をしています。

実は多くの子どもがいびきをかいていて、お母さんに聞かれることが多いのですが、実は子どもはいびきをかきやすいのです。

では治療する必要があるかというと、鼻が悪ければ治療しなければなりません。扁桃腺やアデノイドはいびきだけでは治療は不要です。  
ただ、睡眠時無呼吸や、鼓膜の中に液体がたまる滲出性中耳炎などがあれば、手術することによって改善する可能性がありますので、見極めが重要です。

夜間の状態をお母さんに聞いた上で治療方針が決まりますから、寝ている状態を観察し、医師に伝えてもらえばより良い治療に結びつきます。  
また、横向きに寝たり、少し頭の位置を高くして寝ると改善することも多いので、試してもらえればと思います。

それでも寝ている間に息が止まるなどの症状があれば扁桃腺、アデノイドの手術をお勧めします。

では、おとなのいびきはどうでしょうか。残念ながら著しく有効な治療方法はありません。ただこちらも睡眠時無呼吸があれば別ですので、子どもおとな関係なく、いびきが気になる人は一度受診をお勧めします。  
(市医師会 藤岡孝典)

9月 健康カレンダー

保健センターTel(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(料金改定)
一般健康診査① 健康保険証持参	18~39歳	火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料歯科検診・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) ※特定健康診査の貧血・心電図・眼底検査は、医師の指示などにより実施
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)~74歳 ※平成28年3月31日までに40歳に達する人	火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料歯科検診・相談あり。	12:45~14:20	※特定健康診査は受診券(医療保険者が発行)が届いてから予約を
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	金曜日	9:00~10:00	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	月~金曜日	9:00~17:30	胸部X線撮影など。予約制。500円
肺がん検診①②	40歳以上	水曜日	13:30~14:30	胸部X線撮影など。予約制
結核検診	65歳以上	水曜日	12:45~14:30	X線(デキサ法)検査、栄養相談。予約制。1,000円
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00~10:00	直接センターへ。500円
大腸がん検診①②	40歳以上	月~金曜日	9:00~17:30	細胞診など。予約制。1,000円
子宮頸がん検診①②	20歳以上の女性	水曜日	13:30~14:30	X線(デキサ法)検査、栄養相談。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	視触診、乳房X線検査。予約制(隔年度受診)。1,500円
乳がん検診①	40歳以上の女性	3・17日	9:00、9:30、13:00、13:30、14:00	

\*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、26年4月1日から27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	11日 3・15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Tel(759)3171

項目	対象	日	受付時間	内容
市民歯科検診	18歳以上	24日	13:30~14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	10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) Tel(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) Tel(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丁目15-20) Tel06(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Tel(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 Tel(785)7874	希望者	17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 Tel(785)2371	希望者	9・30日	9:00~9:45	エイズ・肝炎(B型・C型)検査
専門栄養相談 Tel(785)7861	希望者	28日	13:30~15:30	難病・慢性疾患などの栄養食事相談
アレルギー相談 Tel(785)7874	希望者	10月8日	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

市役所へ郵送の場合、〒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、市が主体・主催で、受付時間は執務時間中。  
記号の意味 注主体・主催 日日時 場ところ 対対象 資資格 講講師 内内容 種種目 費費用 定定員 他その他 申申し込み 先先着順 抽抽選 郵郵便 電電話 電電 送送信フォームから 窓窓のみ 問問合わせ Tel電話番号 Faxファクス番号 HPホームページ E-mail

健幸 になりたい会

To Be "Smart Wellness"  
“健幸”でいるために必要なことは何か。そのヒントを見つけに来てください。  
10月4日(日)午後1時20分~3時40分▷アステホール▷①市立川西病院内科診療部長の千森義浩さん②大阪成蹊短期大学准教授の臼井達矢さん▷③生活習慣病予防講演会「やっぱり知りたい!メタボリックシンドロームと心臓病の話」④実技「きんたくん健幸体操」▷⑤150人▷⑥体操ができる服装▷⑦9月1日(火)から同センターへ  
保健センター Tel(758)4721

【6月の献血日】  
時 8日(火)午前10時~正午・新清和台幼稚園、11日(金)午前10時~正午・午後1時15分~4時・川西阪急、19日(土)午前9時~正午・午後1時15分~4時・牧の台小学校  
【健康運動体験教室】  
9月16日(水)午後1時20分~1時40分  
【保健センター】  
Tel(758)4721

3時半▷⑧講話と着座でのリズム体操など(医師の運動許可がある人。体調により見学者も)▷⑨20人▷⑩先同センターへ  
【生活習慣病予防教室】  
テーマは「糖尿病」と「お口の機能アップ」。  
9月28日(月)午後1時20分~3時半▷⑪簡単な病態の説明やヘルシーメニューの試食▷⑫20人▷⑬先同センターへ  
【体力測定会】  
10月9日(金)午後1時15分~3時半▷⑭総合体育館▷⑮40~74歳で運動可能な人▷⑯講話と体力測定など(医師の運動許可がある人。体調により見学者も)▷⑰20人▷⑱先同センターへ  
①子宮頸がん②乳がんの検診。  
9月12日(土)午後1時~2時

半受け付け▷①20歳以上②40歳以上(ただし、2年に1回の隔年度受診)▷③各35人▷④先同センター(火)から同センターへ  
【保健相談】  
9月2日(水)、10月7日(水)午後1時~3時▷⑤総合センター▷⑥血圧測定と健康相談「lets一さんたくん健幸体操」  
9月9日(水)・30日(水)午前10時半~11時半▷⑦DVDを観ながら家庭で続けられる「きんたくん健幸体操」  
【福祉】  
県立障害者高等技術専門学校生を募集  
①身体等障害者訓練(ものづくり科、ビジネス事務科、情報サービス科)②知的障害者訓練(総合実務科)の受講者を。  
①各10人②15人▷③9月28日(月)~10月21日(水)までにハローワーク伊丹へ▷④Tel(772)8609  
【阪神地域ハローワーク障がい者合同就職面接会】  
9月18日(金)午後0時半~4時(入場受け付けは2時半まで)

▽⑧都ホテルニューアルカイック▷⑨履歴書と筆記用具、障害者手帳を持参▷⑩ハローワーク伊丹Tel(772)8618  
【ボランティア活動センター】  
Tel(759)5200  
場ふれあいプラザ▷⑪先同センターへ  
【傾聴ボランティア講座】  
10月7・14・21・28日の水曜日午前10時~正午の全4回▷⑫講費500円▷⑬定60人▷⑭9月30日(水)まで  
【お出かけ介助ボランティア講座】  
10月8・15・22日の木曜日午後1時~4時の全3回▷⑮講費500円▷⑯15人▷⑰10月1日(木)まで  
【手作り布遊具ボランティア講座】  
10月15日(木)・22日(木)午後1時~3時半の全2回▷⑱講費1000円▷⑲15人▷⑳他裁縫道具、布切りはさみ、紙切りはさみ持参▷⑳10月8日(木)まで  
【ボランティア活動相談】  
9月19日(土)午後1時半~3時半

**市民公開講座 今こそ、C型肝炎を治そう 肝がん予防を目指して** [広告]

日時 11月8日(日)14:00~16:30(開場13:30) 会場 池田市民文化会館 池田市天神1-7-1  
「総合司会」市立池田病院 地域医療連携室 室長 林 由美 「開会挨拶」池田市長 小南 修身

入場無料

講演 ① C型肝炎の最新情報 市立池田病院 院長 今井 康陽 先生  
② 肝がんの最新治療 市立池田病院 消化器内科 部長 井倉 技 先生  
市立池田病院 消化器外科 部長 森本 修 先生

対談 医療は連携の時代一検診から始まる肝炎対策一  
聞き手:市立池田病院 地域医療連携室 室長 林 由美  
出演:三好 内科 院長 三好 洋二 先生 大阪府池田保健所 西 宏昭 所長  
市立池田病院 院長 今井 康陽 先生

共催:市立池田病院/池田市医師会/川西市医師会/ギリアド・サイエンス株式会社  
後援:大阪府医師会/兵庫県医師会/池田市薬剤師会/川西市薬剤師会

Q&A ① 肝機能検査値の読み方  
② C型肝炎と肝がんの治療  
ご応募いただいた八ガキの質問に市立池田病院の医師がQ&A形式で回答致します。  
司会:市立池田病院 消化器内科 主任部長 福田 和人 先生  
出演:市立池田病院 消化器内科 副部長 澤井 良之 先生  
市立池田病院 消化器内科 副部長 小東 幸世 先生

応募方法 八ガキに〒住所・氏名・電話番号・参加希望人数・講師の先生方への質問を明記の上、下記まで郵送にてお申し込みください(電話での申し込み不可)。整理券を八ガキにて郵送させていただきます。\*定員に満たない場合は当日参加も受け付けておりますが、可能な限り、事前の登録をお願いいたします。  
応募先 〒563-8510 大阪府池田市城南3丁目1-18 市立池田病院 地域医療連携室  
応募締切 定員になり次第、締め切らせていただきます。  
お問合せ ☎072-754-6379  
(平日8:30~17:00、土曜9:00~13:30/日・祝を除く)  
\*個人情報保護法に基づき、お申し込みのみに使用させていただきます。  
\*参加時交通費、駐車場代等はご自身のご負担となります。