



すこやか通信

横須賀市救急医療センター



診療科目 内科・小児科・外科

〒238-0005 横須賀市新港町1-11

☎824-3001

横須賀市救急医療センターは、横須賀市医師会が管理・運営をしております。
横須賀市医師会では、市民の皆様に安心していただける
質の高い医療を提供しております。

診療時間

	8時	17時	20時	24時
平日				
土曜日				
日祝日				

年末年始 12月29日16時～
1月4日8時まで24時間診療

案内図



鼻出血どこを押さえますか？

横須賀市立うわまち病院 耳鼻咽喉科 部長 愛 甲 健



鼻出血は大体の人は経験があると思います。たまに止血に難渋したり繰り返したりする場合がありますが、しばらくすると止血することがほとんどです。

正しい止血法をご存知ですか。耳鼻科に受診される人のなかでも正しい止血法をしていないため、出血が多くなる人がいます。出血時の止血法の基本は『圧迫』です。普通の手や足の出血の場合はとっさに押さえることが多いと思いますが、鼻の場合はどこを押さえるとよいでしょうか。正解は小鼻とか鼻翼とか言われている部分です。ちょうどくさい時に指で鼻をつまむ様にします。上を向くとのどに回るのので下を向きます。鼻出血は入り口の粘膜からが多いのでそこを押さえます。押さえてもとまらないときは押さえる場所が悪いと思って、指を少しずらしたり、鼻に綿球を入れてさらにその上から押さえたりすると良い場合もあります。これで普通の鼻出血は止血します。

中には血液の病気や、普段飲んでいる内服薬の作用、血圧が高いなどの理由でなかなか止まらないこともあります。その場合や、繰り返す場合には鼻に腫瘍などが隠れていることもありますので早めの耳鼻咽喉科受診をお勧めします。



横須賀市医師会は、市民の皆様により良い医療を提供できるよう

これからも努力していくつもりでありますので、

よろしくご支援をお願いいたします。

詳しいことは横須賀市医師会ホームページ

<http://www.yokosukashi-med.or.jp>

にアクセスしていただきますようお願いいたします。

横須賀市医師会
モバイルサイト

<http://yokosukashi-med.or.jp/mobile/>

一般社団法人 横須賀市医師会

〒238-0005 横須賀市新港町1-11 TEL 046-822-0542 FAX 046-823-4534

肺 がん

ながいクリニック 院長 小 川 伸 郎



2016年の肺がん死亡数は73,800人で、全がん死亡の約20%を占めています。部位別の死亡順位は、男性では第1位、女性では大腸がんが続く第2位であり、男女ともに死亡数の多いがんです。肺がんの原因はまだ不明です。非喫煙者の人にも肺がんは発生しますが、喫煙によってタールなどに由来する発がん物質が体に入ることが肺がんの原因あるいは誘因になっています。一般的に、タバコをやめて、10年が経過すると肺がんの死亡率は非喫煙者の1.4倍程度にまで低下すると言われ、禁煙が早ければ早いほど肺がん死亡率は低下することが知られています。肺がんは、その発生部位から肺門型（肺の入口近くにできるがん）と肺野型（肺の末梢にできるがん）に分けられ、肺門型は自覚症状（咳、血痰、息切れなど）と胸部X線写真などで発見され、肺野型は自覚症状があまりないため胸部X線写真で見つかることが多く、市の肺がん検診でも多数の肺がんが見つっています。みなさんが、肺がんにならないためには禁煙が重要です。なってしまっても早期発見できれば完全に治ることが多いため、定期的なレントゲン検診を受けましょう。

MRワクチン2期の接種を忘れずに

横須賀・三浦小児科医会 会長
高宮小児科 院長

高 宮 光



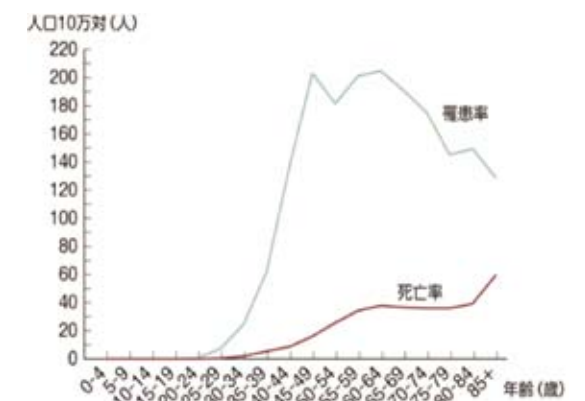
MR（麻しん風しん混合）ワクチンは1期として生後12～24か月未満の者に、2期として小学校就学前1年間の者（年長児）に接種します。現在のわが国の麻疹は全て輸入例で麻疹排除状態にあります。この状態を維持するためには1期と2期の接種率を共に95%以上に維持することが必要とされています。当市のMRワクチン1期の接種率は例年94～95%ですが、2期の接種率は84～85%に留まっています。当市の2期の接種率は全国に43か所ある中核市の中で最低で、この最下位の状況が5年間続いています。すなわち今年度の2期の接種率が悪かった場合、4月からは小学1年から6年生まで接種率が悪い年齢層が全学年に及んでしまいます。平成20年に麻疹が大流行した時に全国で一番患者数が多かったのは当市で、特に多かったのは小学生でした。その苦い経験を繰り返さないためにはMRワクチン2期の接種率を上げることが不可欠です。そこで今年度当市は就学時健診の際に2期の接種勧奨のチラシを配布し、未接種者に対しては1月にハガキによる接種勧奨を行いました。来年度は年度末まで待たず早目に接種することをお勧め致します。

乳 がん 検 診 の す す め

ふかさわクリニック 院長 深 澤 信 悟



乳がん検診をご存知の方は、多いと思いますが、実際に乳がん検診を受診されている方は少なく、横須賀市では、10%足らずにすぎません。日本では、乳がんが年々増加して、女性が罹患するがんの第1位になっています。現在、毎年約7万人の人が乳がんにかかっています。乳がんになりやすい年齢は、30歳代後半から増加してきて、40歳代後半にピークがあり、70歳を過ぎてもあまり減りません。がん検診は、早期発見により、そのがんで死亡する可能性を減少させるためにあります。



（出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」）

マンモグラフィによる乳がん検診は、乳がん死亡率を減らすことができます。早期の乳がんは、1. 無症状 2. 画像検査により発見できる 3. 体に優しい治療ができる により、治るがんのことが多いのです。がんの治療において大切なのは早期発見、早期診断、早期治療開始です。

“乳がん検診”を是非 受診しましょう！

ところで、乳がんのリスクとされている、肥満、飲酒、喫煙などの因子は、生活習慣病の予防にも有用ですが、実は乳がんの予防にとっても大切なことなんです。日本人のがんの予防にとって重要な、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」の6つの要因を取りあげ、「日本人のためのがん予防法」を定めました。特に、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣に気を付けて生活している人は乳がんをはじめとしたがんになりにくくなることが分かっています。



“禁煙 節酒 肥満防止”で がんを予防しましょう！