



糖尿病市民公開講座 「糖尿病で透析にならないために」

- 主催 埼玉県医師会・埼玉糖尿
病対策推進会議
- 後援 埼玉県・志木市・朝霞
地区医師会
- 内容 「糖尿病から腎臓を守る
ために」と「腎臓を守る食事」の
2講演
- とき 3月15日(日)
午後2時～4時
- ところ ふれあいプラザ
- 申込み 不要
- 参加費 無料
- 定員 150人
- 問合せ 埼玉県医師会業務課
☎048(824)2611
- 健康Step Up講座
「今日からはじめる第一歩」
- 内容 脳活性化体操と健康三
二講話
- 対象 市内在住の人

健康・医療 Health & Medical



- とき 3月24日(火)
午前9時30分～正午
- ところ 健康増進センター
- 定員 30人(申込み多数の場合
は抽選)
- 申込み 3月13日(金)までに
電話または直接、健康増進セ
ンターへ
- 問合せ 健康増進センター
☎(473)3811
- ▼受付時間は平日午前8時30分
～午後5時15分

専門家のサポートで いっしょに生活習慣を改善しませんか？

国民健康保険
特定保健指導

特定健康診査(国保人間ドックを含む)の結果、メタボリックシンドロームの該当者または予備群となり、特定保健指導の対象となった人には、特定保健指導のお知らせを送付しています。まだ、お申込みでない人は、お早めにお申し込みください。



(黄緑色の封筒)

～対象者には「お知らせ」が届きます～

特定保健指導とは、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善により生活習慣病の予防効果が多く期待できる人に対して、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをします。

長年の生活習慣を変えるということは、とても大変なことです。ぜひ、専門家のサポートを受けていっしょに生活習慣の改善をしませんか。

※志木市国民健康保険に加入していない人の特定保健指導については、加入している健康保険組合などにご確認ください。

問合せ/健康づくり支援課 内線2472

特定保健指導の対象にならなかったけれど、食生活について相談したい、そんなときは？

～生活習慣病予防相談～

食生活の相談は、健康増進センターで受けることができます。
保健師、管理栄養士が具体的な生活習慣の改善点をいっしょに考えます(要予約)。

問合せ/健康増進センター ☎(473)3811



国民健康保険の異動届出は14日以内に

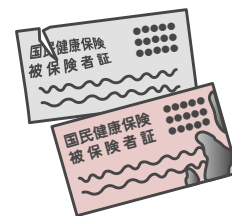
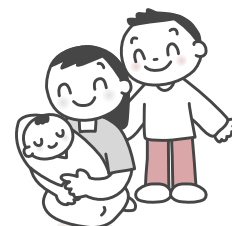
職場の健康保険に加入している人とその扶養家族や、生活保護を受けている人を除いて、すべての人は国民健康保険に加入しなければなりません。

国民健康保険に加入するには届出が必要です。届出が遅れると、国民健康保険税をさかのぼって納めたり、医療費を一時的に全額自己負担しなければならないことがあります。

また、国民健康保険に加入している人が職場の健康保険へ加入したときや、転出した場合など、国民健康保険の資格が無くなる場合も、届出が必要です。資格が無くなってからは、国民健康保険被保険者証は使えませんので、お早めの手続きをお願いします。

問合せ／健康づくり支援課 内線2462

| | こんなとき | 必要なもの |
|--------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 国民健康保険に入るとき | 転入したとき | 特に書類は不要 |
| | 会社などを退職したとき（社会保険、共済組合などの加入者及び扶養でなくなったとき） | 離職、喪失年月日が記載されている証明書 本人確認できるもの（顔写真付の官公庁発行のもの） |
| | 子どもが産まれたとき | 被保険者証 出産育児一時金の振込先金融機関の口座番号など |
| | 生活保護を受けなくなったとき | 生活保護廃止決定通知書 |
| 国民健康保険をやめるとき | 転出したとき | 被保険者証 |
| | 会社などに就職したとき（社会保険、共済組合などの加入者及び扶養になったとき） | 被保険者証 社会保険・共済組合などの被保険者証 |
| | 死亡したとき | 被保険者証 葬祭費の振込先金融機関の口座番号など 葬祭費の領収書 |
| | 生活保護を受けたとき | 被保険者証 生活保護開始決定通知書 |
| その他 | 住所、世帯主、氏名などが変わったとき | 被保険者証 |
| | 被保険者証をなくしたとき | 本人確認できるもの（顔写真付の官公庁発行のもの） |
| | 汚れたり、破損して被保険者証が使えなくなったとき | 使えなくなった被保険者証 本人確認できるもの（顔写真付の官公庁発行のもの） |
| | 修学のため、子どもが他市町村へ転出するとき | 在学証明書または学生証 転出先地の住民票 |



3月の休日当番医

診療時間：午前10時～午後4時

当番医は変更になる場合がありますので、必ず確認してからお出かけください。この時間以外の診療は、志木消防署【☎(472)0119】へお問い合わせください。

| 場所 | 施設名 | 科目 | 電話 | 場所 | 施設名 | 科目 | 電話 |
|-------|--------------|------------------|--------------|----------------|------------------|-----------|----|
| 1日 | 朝霞 三浦医院 | 内・小・皮 | (461)3802 | 和光 和光駅前クリニック | 外・内・小・整外・消内・肛・リハ | (460)3466 | |
| 8日 | 新座 宮崎医院 | 内・小 | 042(474)0458 | 志木 田口皮膚科医院 | 皮 | (473)8889 | |
| 15日 | 朝霞 石塚医院 | 内・消内・循内 | (465)1155 | 和光 富澤整形外科・内科 | 整外・リウ・泌・内・消内・リハ | (468)3456 | |
| 21(土) | 新座 中村クリニック | 内・小・皮・リハ | (478)1327 | 朝霞 福島眼科 | 眼 | (469)1006 | |
| 22日 | 新座 志木南口クリニック | 内・外・小・消内・整外・肛・リハ | (485)6788 | 朝霞 北朝霞駅前クリニック | 内 | (486)6333 | |
| 29日 | 新座 野火止クリニック | 内・小・循内 | (479)5698 | 志木 いわさき内科・循環器科 | 内・循内 | (486)4622 | |

◆休日歯科応急診療所◆（新座市保健センター内）
午前9時～11時30分 問合せ／☎(481)2211

◆大人を対象とする救急電話相談◆
#7000 午後6時30分～10時30分
ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話の場合
☎048(824)4199

◆救急医療お問い合わせ◆（歯科案内と医療相談を除く）
埼玉県救急医療情報センター ☎048(824)4199

◆小児救急電話相談◆（月～土曜日 午後7時～翌日午前7時）
#8000（日・祝休日 午前9時～翌日午前7時）
ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話の場合
☎048(833)7911

わたしたちの健康

小腸カプセル内視鏡

朝霞地区医師会 よしの 吉野 もりひこ 守彦
☎(464)4666

①はじめに

カプセル内視鏡は長さ26mm直径11mmのカプセル型の小型内視鏡です。カプセル内にはLEDフラッシュランプとCCDカメラ、無線装置が内蔵されています。水と一緒に飲み込むと胃、十二指腸、小腸、大腸を通過し排便とともに体外に排出されます。この間、一秒間に2枚以上撮影された画像は腹部に装着された記録装置(データレコーダ)に転送されます。約8時間で撮影終了です。検査終了後に撮影された画像を専用のコンピューターを用い診断します。

②開発の歴史

1981年、イスラエルの技術者により電子内視鏡の先端部にある画像センサーCCDを完全に切り離し送信機を付けるというアイデアが考え出され開発が始まりました。その後、製品化され2001年欧米で認可され日本では2007年10月1日「原因不明の消化管出血を伴う小腸疾患」に対し保険適応となりました。更に2014年1月より大腸用カプセル内視鏡も認可されています。

③合併症について

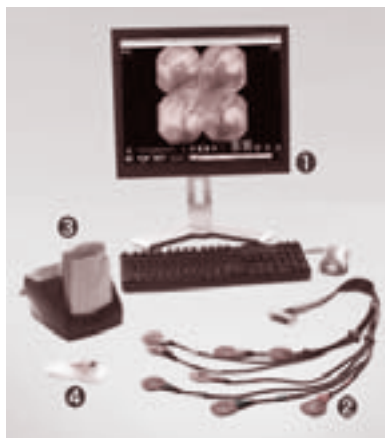
カプセル内視鏡は飲み込むだけで検査時の苦痛はほとんどありません。しかし消化管が狭くなっているとカプセルが滞留(通過障害のため2週間以上留まる)することがあります。カプセルが体外に排出されない場合には腸閉塞や穿孔または出血の原因となる危険性があり、小腸バルーン内視鏡や開腹手術によって回収する必要があります。

④消化管開通性評価

クローン病など狭窄や通過障害が疑われる場合には事前にカプセル内視鏡と同一サイズの崩壊性カプセル(パテンシーカプセル)を使用します。体内に留まると約30時間から崩壊が始まり100～200時間以内に完全に崩壊します。体外に排出されたこのカプセルを回収し原形を留めているかどうかで開通性を評価します。2012年7月パテンシーカプセルが認可され小腸疾患全般に対しカプセル内視鏡検査が可能になりました。

⑤カプセル内視鏡の仕組み

カプセル内視鏡システム構成



①ワークステーション ②センサーアレイ ③データレコーダ(データ記録装置) ④カプセル内視鏡

カプセル内視鏡システムは、超小型カメラと撮影した画像を無線送信できる機能を内蔵したカプセル内視鏡、その画像を受信するセンサアレイとデータレコーダ(データ記録装置)、および専用ソフトウェアがインストールされたワークステーションで構成されています。

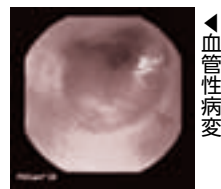
⑥検査の流れ

検査当日の朝、下剤(消泡剤入り)500mlを30分程度かけて飲んだ後、データレコーダとセンサアレイを身体に取り付けます。カプセル内視鏡を適量の水と一緒に飲み込み、内視鏡室で検査開始です。約1時間後カプセルが胃から十二指腸へ通過したかを確認します。

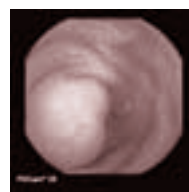
2時間後から飲水、4時間後から軽食が摂取可能です。この間、外出し自宅や会社に戻ることもできます。約8時間後、内視鏡室にてカプセルが大腸へ通過したのを確認します。身体に取り付けたデータレコーダとセンサアレイを回収し検査終了です。通常、カプセルは排便とともに体から自然に排出されます(排出されたカプセルは所定の回収バッグに入れ、地方自治体や病院のルールに従い適切に廃棄して下さい)。カプセルが排出されたかどうかわからない場合は腹部単純X線検査で確認します。

※2週間以上、カプセルの排出が確認できない場合は、内視鏡で取り除くなどの適切な処置を行う場合があります

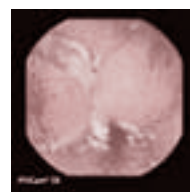
⑦症例画像



血管性病変



腫瘍性病変



潰瘍性病変

⑧おわりに

小腸用カプセル内視鏡も第三世代に移り、画質の向上とフレームレート調節(カプセルの移動が速いと秒速2枚の撮影から秒速6枚に増加し未撮影部を減少させる)の搭載やソフトの進歩により診断能が高くなっています。将来、遠隔操作などの機能が備われば夢の検査法になるでしょう。

カプセル内視鏡検査は、「小腸疾患が疑われる場合(適用外もあります)」に限り実施することができます。詳しくは医療機関にご相談下さい。