

# なごみ News Letter

## 面会対応についてのお知らせ

5月より新型コロナウイルス感染症は5類へ移行となりましたが、全国的に緩やかな増加傾向となっていますので、引き続き、**面会は事前予約制**とさせていただきます。ご希望の方は、診療所または老健までお問い合わせいただくようお願いいたします。

発熱外来は5類移行後も継続しておりますので、風邪症状や発熱のある方は事前のご予約をお願いいたします。またマスク着用は個人の判断が基本となっていますが、当施設にお越しの方は感染予防や周囲の方に感染を広げないためにマスク着用をお願いいたします。

なごみ診療所 TEL:0770-77-2753

老健なごみ TEL:0770-77-3184



## 支援相談員の職員募集について

介護老人保健施設なごみで勤務していただく、**支援相談員**を募集しております。

■採用予定人数 1名

■採用年月日 令和6年4月1日

■受付期間 令和5年6月12日(月)～令和5年8月31日(木)

■選考日 令和5年9月16日(土)

■受験資格 令和6年3月31日に大学を卒業見込みで  
社会福祉士の資格を取得見込みの者



◀ ホームページ  
QRコード

ご応募お待ちしております！

応募方法などの詳細は、施設ホームページをご確認いただくか、人事担当(TEL:77-2753)までお問い合わせください。

引き続き**看護師**、**介護福祉士**、**介護士**も募集しております。

「おい町保健・医療・福祉総合施設 なごみ」

<https://www.jadecom.or.jp/jadecomhp/nagomi/html/>



## 長寿者慶祝訪問が行われました

今年度に100歳を迎える老健の入所者さんに中塚町長が慶祝訪問し、祝い状や記念品を贈呈されました。近年とは異なり、今回は新型コロナウイルス対策を緩和し、入所者様とご家族様が揃って式典にご出席していただくことができました。マスクを外して皆様のにこやかな笑顔が見られ、とても和やかな雰囲気でした。健康で迎えられた百寿、本当におめでとうございます。これからも健やかに過ごされますようお祈りしております。



がんによる死亡数は1981年からずっと日本人の死因のトップです。しかもその数は増加しています。

## 日本人のためのがん予防法

### ●非喫煙

たばこは吸わない  
他人のたばこの煙を避ける。



### ●飲酒

飲むなら、節度のある飲酒をする。

### ●体重

適正な範囲に。



適正なBMI値:

中高年期男性 21~27、

中高年期女性 21~25、BMI値=体重(Kg) / 身長(m)<sup>2</sup>

### ●食事

偏らずバランスよくとる。

\*塩蔵食品、食塩の摂取は最小限に。

\*野菜や果物不足にならない。

\*飲食物を熱い状態で取らない。



### ●身体活動

日常生活を活動的に。



出典: 公益財団法人 日本対がん協会

「がん検診のすすめ」冊子より

## 早く見つけるための検診

早期に見つけて適切な治療を行うことで治癒につなげることが期待できます。早期発見のキーワードは、体調に支障のない元気なときに定期的な検診の受診です。

### ●肺がん検診

問診

胸部X線検査及び  
喀痰細胞診\*

40歳以上

毎年



\*50歳以上で、喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方が対象

自覚症状が出てからでは治療がしにくいので、症状がないうちの早期発見が重要です。

### ●胃がん検診

問診、胃部X線検査又は胃内視鏡検査

胃がんは早期で見つかり9割以上が治ると期待されますが、進行した場合の予後は悪くなります。定期的な検診が重要です。



50歳以上

2年に1回

### ●大腸がん検診

問診及び便潜血検査  
(2日法)

40歳以上

毎年



大腸がんは早期発見と適切な治療で9割以上が治ると期待されるので、定期的な検診が重要です。

### ●子宮頸がん検診

問診、視診、子宮頸部の  
細胞診及び内診

20歳以上

2年に1回

※月経期間は避けて受診しましょう

早期ではほとんど自覚症状がないので、定期的な検診が重要です。



### ●乳がん検診

問診及び乳房X線検査  
(マンモグラフィ)

40歳以上

2年に1回

※視診、触診は推奨しない

進行すると転移の恐れが高まりますので、定期的な検診が重要です。



なごみ診療所では、**胃がん検診(胃部X線検査)**、**子宮がん検診**、**乳がん検診**を行っていません。ご希望の方は他の医療機関にお問い合わせをお願いいたします。

出典:公益財団法人 日本対がん協会「2023年度がん啓発リーフレット」より