



はじめての Birthday

今年1月から3月の間に、晴れて1歳の誕生日を迎えられた金山の子ども達を紹介します。初めての誕生日、本当におめでとうございます。

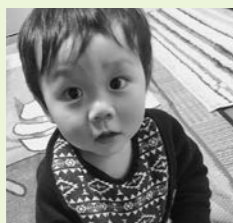


1.3 中村勇翔くん（三枝）

これからも元気いっぱい遊ぼうね！



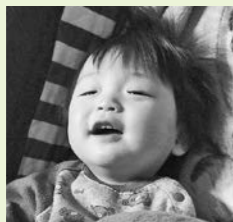
1.5 加藤旭くん（谷口）
旭という名の通り輝き真っすぐ育ってね！



1.8 大場慶くん（山崎）
1歳を迎え、元気いっぱいです！



2.20 小沼豪希くん（十日町）
これからも元気いっぴいの豪希でいてね！



2.22 大山稜真くん（下向）
兄弟仲良く、元気に大きくなってね！



2.23 伊藤煌珂くん（三枝）
これからもすくすく元気に育ってね！

KANEYAMA 化城おこし 協力隊がゆく！

これからも金山町民として

柴田学 隊員



平成27年4月に着任して早3年。まずは、3年間地域おこし協力隊兼集落支援員として、多くの方にご助力いただき、本当にありがとうございました。音楽や子育て支援に力を入れてきましたが、まだまだやり残したことがたくさん…。婚活支援、交流の場創出、観光客誘致。そして何より金山町をよく知る方々からもっとお話しを伺ってみたい。そんな私自身の思いや、継続して頑張ってほしいという言葉や、聞いたこともあり、来年度も何らかの形で関わってほしいと思います。

来年度は、私が組んでいるアコースティックユニット「でこぼん2」の相方、石川君も金山町に移住します。今まで通り、いや！今まで以上に音楽を奏で、イベントを盛り上げ、未婚の相方を含めて町内の婚活支援を積極的に、目の前のことだけでなく、

放射線（X線）などの医療画像は、治療や検診の現場ではなくてはならない重要なものとなっています。

X線撮影を受ける際、係の者に身につけている物を外すよう要求された経験のある方は多くいらっしゃると思います。これは、適切なX線画像を作成するとともに、患者さんの身体に悪影響が出ないようにするためにお願いしていることです。

一般撮影検査や透視検査、骨密度検査などは、X線の透過度で画像が作成されるので、撮影の際には、X線の透過性の低い金属類やプラスチック類などは外す必要があります。透過性の低い物の代表的な例は、ネックレスやボタン、カイロ、コルセット、さらには光沢のある刺繍やプリント入りの衣類などです。胸部写真の撮影範囲は、第七頸椎（首の付け根あたり）



▲町立診療所のCT撮影装置

から第二腰椎（腰の上部あたり）までとなりますので、この部分に支障物がある場合は外していただくことになります。

CT検査では、画像の作成方法が一般撮影と異なり、透過したX線をコンピュータで積算して断層画像を作成するため、極端に透過性の低い金属類以外は身につけたままでも撮影することが可能です。

他の医療機関で行っているMRI検査は、核磁気共鳴画像法といい、いわゆるX線ではありませんが、強力な磁場と電磁波を使って画像を作成するため、金属類は危険であり、また画像にも影響を与えるので、絶対禁物です。ですから、手術等で体内に金属を埋め込まれている患者さんはこの検査を受けることができません。また、検査室に入室の際は、MRI装置自体が強力な磁場を発生しているため、金属類はもちろんのこと磁気カードなども持ち込むことはできません。

より正確な診断を行うためには正確な医療画像が求められます。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

町立金山診療所だより

ほっとクリニック vol.111

適切な放射線検査のために

町立金山診療所
診療放射線主査 柴田 寿彦



一日の終わりに、仲間と一緒に、お祝いに、人それぞれお酒の楽しみ方がたくさんあると思います。

アルコールは、適量を摂取すると虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞など）のリスクを低下させると言われていますが、飲み過ぎは禁物。お酒をおいしく楽しめるように、適量を知り、飲み方を工夫しましょう。飲み過ぎると、急性アルコール中毒、アルコール性肝炎、肝硬変、膵炎、痛風、高血圧、脳血管疾患、心臓病、肥満、アルコール依存症、がんなどの様々な病気の原因になります。

また、飲酒により不眠や気持ちの落ち込みなどが起こり、うつ病につながったり、うつ病が悪化したりすることがあります。お酒を楽しむために、飲み方に気をつけましょう。

かねやま 健康くらぶ

おいしく楽しく飲みましょう！

「アルコール」について

3月・4月は飲酒の機会が多くなる時期です。体のことも気にしながら、上手に付き合しましょう。

岡 役場健康福祉課 健康係
☎52-2111（内線267）

アルコールの適量って？

純アルコール20g程度が適度な飲酒量です。

具体的には…

- 日本酒 ▶ 一合
- ビール ▶ 中瓶1本
- 缶酎ハイ ▶ 1本(350ml)
- ワイン ▶ 1/4本

女性はこの1/2~1/3程度が適量とされています。また、高齢者も少なめにするのがよいでしょう。

- ▼適量を守りましょう
- ▼週に2日は休肝日
- ▼肝臓などの臓器を休め、修復する時間が必要です。依存症の予防にもなります。
- ▼食事と一緒にゆつくりと空腹に飲むのは避けましょう。
- ▼寝酒は極力しない
- ▼眠りが浅くなり、十分な睡眠ができなくなります。
- ▼たまに飲んでも大酒しない
- ▼事故の危険が高まったり、依存を進行させます。
- ▼薬の治療中はノーアルコール
- ▼薬の効果が弱くなったり強くなったりします。
- ▼妊娠・授乳中はノーアルコール