



## 平成20年度中に 検診を受けていない方へ

検診を希望される方は、協力医療機関で受けられますので、早めに申し込んでください。

申込締切/2月27日(金)

申込方法/土浦保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所(国民健康保険に加入している方は、保険証をご持参ください)

対象者・受診料/

検診名	対象者	受診料
さわやか健康診査	20歳以上39歳以下の方	4,500円
後期高齢者健康診査	75歳以上の方	無料
胸部検診	20歳以上の方	600円
胃がん検診		4,000円
子宮がん検診	20歳以上の女性	2,300円
乳がん検診		900円

(国民健康保険加入者および70歳以上の方は無料です)

## 2月1日～7日は 生活習慣病予防週間です

～あなたは老後のお金を医療費に使いますか?～

4月から40歳～74歳の方を対象に、新しい健診制度「特定健康診査・特定保健指導」が始まりましたが、受診されましたか?

特定健康診査はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。内臓脂肪の蓄積を把握することで、糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病の予防を図ることを目的としています。

メタボリックシンドロームをチェックしてみましょう

**腹囲**  
男性85cm以上  
女性90cm以上

立ったままで息を吐き、おへその高さの腹囲をはかります

さらに右の2項目以上に該当

+

**高血圧**  
最高血圧 130mmHg以上  
最低血圧 85mmHg以上  
いずれかまたは両方

**脂質異常**  
中性脂肪 150mg/dl以上  
HDLコレステロール 40mg/dl未満  
いずれかまたは両方

**高血糖**  
空腹時血糖 110mg/dl以上

あなたは、**メタボリックシンドローム**です

土浦市は、全国に比べ糖尿病による死亡が多い状況にあります。「ちょっとくらいなら大丈夫」と検査結果を放置していると、長年危険因子が積み重なり、心臓病や脳卒中を起こす危険性が高くなります。メタボリックシンドロームに該当する方は、特定保健指導を受けて、健康維持に努めましょう。

## 健康教室 漢方薬について

土浦市医師会

川嶋健吾(つちうら東口クリニック)

漢方薬の代表選手として誰でもよく知っているのは葛根湯でしょうね。落語にも出てくる葛根湯医者は、相手かまわず誰でも葛根湯を出す藪医者として描かれています。葛根湯が風邪だけでなく、頭痛、肩こり、鼻づまり、耳閉、腹痛、下痢、おねしょ、おっぱい不足など、葛根湯の証(頭痛肩こり無汗など代表的な適応症状)があり、太陽膀胱経という経絡上のツボに病気があれば、何でも効いてしまうのは事実です。なぜこんな使い方が出来るかという、漢方は一言で言うならバランスの医学だからです。その背景には陰陽五行説という拮抗と循環のバランス哲学があり、人の細胞、組織、器官、身体、食物、気候、宇宙の全ての次元に陰陽五行があり相互に関連している、人の病んだ部分の陰陽五行の気を、漢方薬などで別次元から補うことが出来るのです。

例えば目を体の五感の一部と考えれば五臓の肝に属するのですが、目そのものの中にも五行があり五臓と関連している、瞳が濁る白内障なら腎の八味

丸、虹彩炎なら肝の柴胡桂枝湯、白目が充血する結膜炎なら肺の越婢加朮湯、下まぶたにクマができた脾胃の人参湯というように、全身の陰陽五行を整える薬が目の中の陰陽五行を整えることにも使えるので、同じ漢方薬で色々な病気に対応できるのです。西洋薬の風邪薬には鼻水を止める抗ヒスタミン剤、咳止め、鎮痛解熱剤など様々な成分が調合してあるのに、漢方薬は葛根湯一剤でどうしてあんなに効いてしまうのでしょうか。

その答は葛根湯の成分シナモンにサイトカインの嵐を抑える効果があるため、頭痛も熱も咳も鼻水もインフルエンザの肺炎や脳症も、全てサイトカインが引き金になっているのです。全てのかぜ症状の大本であるサイトカインを抑えれば、インフルエンザも普通のかぜで終わってしまいます。

漢方薬の素晴らしさを再認識していただき、インフルエンザ・シーズンを乗り切っていただきたいと思ひます。