

放射線の種類と

その性質について

下仁田厚生病院 放射線室

引野 篤

放射線とは、端的にいうと『高いエネルギーを持つ、粒子および電磁波』のことです。この電磁波の中には多くの種類があり、ラジオで使用するラジオ波、電子レンジのマイクロ波、暖房器具として使用される赤外線、みなさんが気持ちよく浴びる陽の光(可視光)も電磁波の仲間ですが、これらは放射線とはいえません。なぜなら高いエネルギーを持っていないからです。当院で利用している電磁波はX線で、一般撮影やCT、リアルタイムに身体を透かしてみることでできる透視や骨密度測定などの機器が稼働し、みなさんの健康の一助となるように使用しています。また、これらの機械からは診療放射線技師が曝射スイッチを押さない限りX線は発生致しません。

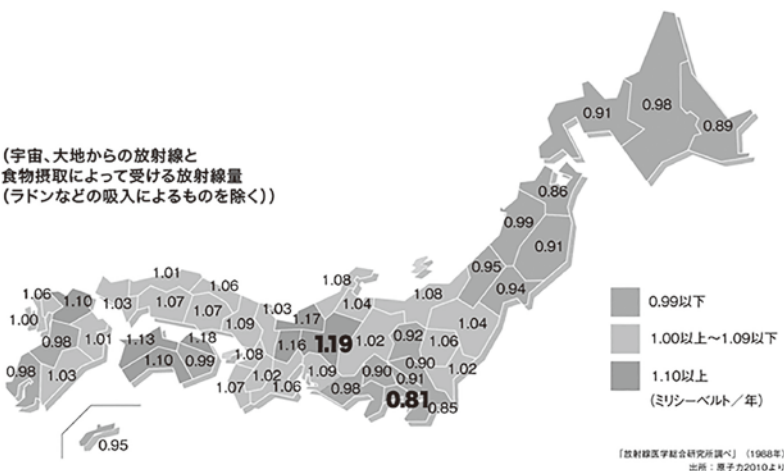
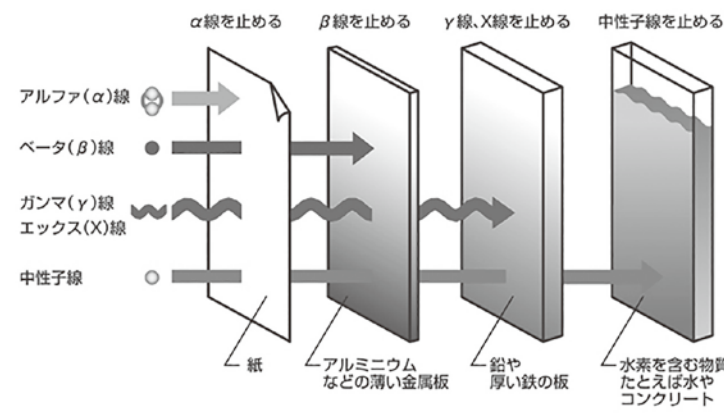
放射線の性質には、蛍光・写真・透過・電離作用に各分類され、医療の現場ではこれらの性質をうまく利用し、画像診断や放射線治療が行われています。放射線の種類によってその透過のしやすさや身体に対しての影響力が異なります。たとえば、荷電粒子の α 線なら紙一枚で止まってしましますが、 β 線(電子線)は紙を透過することができません。しかし、薄いアルミ箔で止まってしまいうのです。また、X線や γ 線は透過力が強く、厚い鉛やタングステンで止めることができます。中性子線においては、厚いコンクリートや水などで遮ることがようやくできます。

この紙やアルミニウムを人の身体に置き換えて考えてみると、放射線の種類によって影響力が違うことが分かります。すなわち、紙で遮ることのできる α 線は全て身体に吸収されてしまい、組織に悪影響を及ぼしやすいことが分かります。

よく患者さんに聞かれることとして、『こないだ町の健診でさあ、胸の写真撮ったばつかなんだけど、また撮らんかいね』つと。

X線画像検査(レントゲン)ということ、人の五感で感じる事ができず、何となく不安ですね?。

当院での胸部X線検査二回の実効(局所)線量は0.05mSvとなつています。日本の国民が二間に曝されている自然放射線量(大地や宇宙線、毎日摂る食事等)には、お住まいの地域によって若干の違いはありますが平均で1.5mSv程といわれていますので、毎月二回の胸部写真を撮



り続けたとしても、年間の自然放射線量のほうが多いことになりません。ただ、現在の病態を知る上で必要となった各種画像検査を行います。その時私達診療放射線技師が、撮影部位ごとに適切で最少のX線照射線量を用いて診断価値の高い画像を提供してまいりますので、ご安心してX線画像検査(レントゲン)をお受けください。

シリーズ「お元気ですか」(健康しもにた21)

冬場のスキンケア

空気が乾燥するこの季節は、肌も乾燥し、かゆみなどのトラブルが起きやすい時期です。手入れや日常生活の工夫をし、肌を健やかに保ちトラブルを予防しましょう。

◆保湿剤を塗ってスキンケア

白色ワセリンやクリームなどの保湿剤を塗りましょう。お風呂上り15分以内と朝着替える時、1日2回ほど塗れるとよいです。どのような保湿剤がよいか、薬局の薬剤師さんに聞くのもよいでしょう。

◆加湿器を使って湿度を保つ

湿度を60%くらいに保ちましょう。加湿器がなければ、室内に濡れタオルを干したり、観葉植物を置くのもよいでしょう。

◆お風呂の入り方に注意

熱い湯は肌の保湿成分を流出させます。39～40℃の湯に入るとよいでしょう。また、ゴシゴシ擦りすぎも良くありません。石けんをよく泡立てて手のひらでなでるくらいでよいです。洗ったら石けん分をよく流しましょう。

◆衣服は刺激の少ないものを選ぶ

肌に当たってチクチクしない衣服を身につけましょう。

◆暖房機の使い方に注意

電気毛布は皮膚の水分を奪いますので、あまりお勧めできませんが、寒くてどうしても使いたい場合は布団に入る前に温める程度に使用します。こたつも長時間使用していると、脛の皮膚にトラブルが起きやすいです。ストーブ、ファンヒーター、エアコンなどの使用時は、部屋の湿度と換気を調整することを心がけましょう。

問合せ先 健康課 保健係 ☎82-5490

シニア教室開催のお知らせ

【日 程】 1月21日(水) 午前10時～12時00分

【内 容】 認知症予防 「頭の体操」 *めがねと筆記用具をご持参ください。*

【講 師】 七日市病院 作業療法士

【会 場】 旧小坂小学校 一階西教室

問合せ先 健康課 高齢者支援係(包括支援センター)☎64-8804(直通)まで

公的年金等受給者に係る確定申告不要制度について 税務署からのお知らせ

平成23年分以後の各年分において、公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には所得税の確定申告は必要ありません。

※所得税の確定申告が必要ない場合であっても、**住民税の申告が必要な場合があります。**

また、所得税の還付を受ける場合や確定申告書の提出が要件となっている控除(例えば、純損失や雑損失の繰越控除など)の適用を受ける場合には、確定申告書の提出が必要となります。

お問い合わせは、富岡税務署(☎0274-63-2235(自動音声案内))へお願いいたします。

平成26年度 乳がん・子宮頸がん検診のお知らせ

～健康は検査から、2年に一度のチャンス、検診へ行こう～

今年度も乳がん・子宮頸がん検診は、同日でバスでの検診です。最終日は、土曜日も行っており、他地区での受診もできますので、ご都合の良い日程でお越しください。

乳がん検診のみ各日70名の予約制になります。保健センター(☎82-5490)まで予約をしてください。

自分自身のため、あなたを必要とする人のためにも、がん検診を受診して早期発見・早期治療に役立てましょう。

■実施日	平成27年2月3日(火)馬山地区	保健センター
	4日(水)小坂・青倉地区	保健センター
	6日(金)西牧地区	活性化センター
	7日(土)下仁田地区	保健センター
■時間	12時30分～13時30分受付	13時30分開始

平成26年4月1日現在

	乳がん検診	子宮頸がん検診																														
対象者	40歳以上の偶数年齢の女性 (今年度中に奇数年齢に達する方)	20歳以上の偶数年齢の女性 (今年度中に奇数年齢に達する方)																														
予約について	※乳がん検診は、予約制になります。 ☎82-5490にて受付開始!!	※予約不要です。																														
検診料	1,000円	500円																														
※無料クーポン対象者はクーポンを持参してください。																																
無料クーポン対象者	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>生年月日</th> <th>26.4.1現在</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①初年度対象者</td> <td>昭和48年4月2日～昭和49年4月1日</td> <td>40歳</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">②無料クーポンが配布済みの未受診の方</td> <td>昭和43年4月2日～昭和47年4月1日</td> <td>42歳～45歳</td> </tr> <tr> <td>昭和38年4月2日～昭和42年4月1日</td> <td>47歳～50歳</td> </tr> <tr> <td>昭和33年4月2日～昭和37年4月1日</td> <td>52歳～55歳</td> </tr> <tr> <td>昭和28年4月2日～昭和32年4月1日</td> <td>57歳～60歳</td> </tr> </tbody> </table>		生年月日	26.4.1現在	①初年度対象者	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日	40歳	②無料クーポンが配布済みの未受診の方	昭和43年4月2日～昭和47年4月1日	42歳～45歳	昭和38年4月2日～昭和42年4月1日	47歳～50歳	昭和33年4月2日～昭和37年4月1日	52歳～55歳	昭和28年4月2日～昭和32年4月1日	57歳～60歳	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>生年月日</th> <th>26.4.1現在</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①初年度対象者</td> <td>平成5年4月2日～平成6年4月1日</td> <td>20歳</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">②無料クーポンが配布済みの未受診の方</td> <td>昭和63年4月2日～平成4年4月1日</td> <td>22歳～25歳</td> </tr> <tr> <td>昭和58年4月2日～昭和62年4月1日</td> <td>27歳～30歳</td> </tr> <tr> <td>昭和53年4月2日～昭和57年4月1日</td> <td>32歳～35歳</td> </tr> <tr> <td>昭和48年4月2日～昭和52年4月1日</td> <td>37歳～40歳</td> </tr> </tbody> </table>		生年月日	26.4.1現在	①初年度対象者	平成5年4月2日～平成6年4月1日	20歳	②無料クーポンが配布済みの未受診の方	昭和63年4月2日～平成4年4月1日	22歳～25歳	昭和58年4月2日～昭和62年4月1日	27歳～30歳	昭和53年4月2日～昭和57年4月1日	32歳～35歳	昭和48年4月2日～昭和52年4月1日	37歳～40歳
		生年月日	26.4.1現在																													
①初年度対象者	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日	40歳																														
②無料クーポンが配布済みの未受診の方	昭和43年4月2日～昭和47年4月1日	42歳～45歳																														
	昭和38年4月2日～昭和42年4月1日	47歳～50歳																														
	昭和33年4月2日～昭和37年4月1日	52歳～55歳																														
	昭和28年4月2日～昭和32年4月1日	57歳～60歳																														
	生年月日	26.4.1現在																														
①初年度対象者	平成5年4月2日～平成6年4月1日	20歳																														
②無料クーポンが配布済みの未受診の方	昭和63年4月2日～平成4年4月1日	22歳～25歳																														
	昭和58年4月2日～昭和62年4月1日	27歳～30歳																														
	昭和53年4月2日～昭和57年4月1日	32歳～35歳																														
	昭和48年4月2日～昭和52年4月1日	37歳～40歳																														
持ち物	受診票、検診料	受診票、検診料、スカート																														

問合せ先 健康課 健康づくり係 (保健センター内) ☎82-5490

講演会のお知らせ

「増えています!慢性腎臓病」
 高血圧、糖尿病から腎臓病を守り、長生きしましょう。

日時 平成27年1月27日(火)
午後1時30分～3時


場所 下仁田町公民館
(下仁田町下仁田111-2)

講師 群馬大学医学部付属病院 腎臓リウマチ内科 廣村 桂樹 先生

費用 無料(当日直接会場にお越しください)

問合せ先 健康課保健係(保健センター内)
☎82-5490

人権相談



日時 1月15日(木)
午後1時～4時

場所 下仁田町公民館3階ボランティア室

問い合わせ 住民係 ☎82-2112

行政相談

日時 1月7日(水)
午前9時～午後1時

場所 下仁田町公民館3階 相談室

問い合わせ 総務課行政係
(内線302)

不妊治療費を助成します

町では、不妊治療を受けている方に、その治療に要する費用の一部を助成します。

- 対象者 ①婚姻の届出をしているご夫婦で、不妊治療日において引き続き1年以上下仁田町に住所がある方
②いずれかの医療保険に加入している方
- 助成内容 ①不妊治療に要する本人負担額の2分の1に相当する額
ただし、「群馬県不妊に悩む方への特定治療支援事業」の助成が該当になった方は本人負担額から助成額を差し引きます。
②助成期間は、夫婦1組に対して2年度
③助成金の限度額は、夫婦1組に対して1年度の診療につき10万円
- 申請方法 健康課保健係(保健センター)へ申請の手続きにお越しください。
平成26年3月から平成27年2月診療分に対し助成しますので、領収書をご持参ください。
- 申請期限 平成27年3月31日(火)

問合せ先 健康課保健係(保健センター内) ☎82-5490

平成26年度母子事業 ▶ 「Enjoy子育て教室」のご案内

1月は ママと一緒に楽しい親子ビクス 音楽に合わせて子どもと一緒に楽しくエクササイズ♪



- 講師 OKJ認定エアロビックインストラクター 山田久琴さん
- 対象 生後4か月～11か月の乳児とその母親(父親も参加可能)1歳から4歳未満のお子様も参加可能です。
- 開催日 1月20日(火)
- 時間 受付10:00～、教室10:30～12:00
- 会場 下仁田町保健センター1階集団検診室(下仁田町下仁田1111-2)
- 持ち物 運動できる服装、汗拭き用タオル、
- 参加費 無料

申込み・問合せ先:健康課 保健係(保健センター)☎82-5490

1月の「保育園子育て応援(保育園体験)」活動計画



「保育園子育て応援(保育園体験)」は、在宅の3歳までの乳幼児と保護者及び妊婦さんが参加できます。参加ご希望の方は、希望される保育園へお問い合わせください。

保育園	馬山保育園	青倉保育園	※保育園の見学や子育て相談はいつでも実施しています。ご希望の方は保育園へお問い合わせください。
会場	保育園ホール	保育園内	
実施日	1/15(木)	1/20(火)	
時間	10:00～11:00	10:00～11:30	
対象児	妊婦さんと3才児まで	妊婦さん～3才	
内容	リトミック	親子ふれあい遊び	
	乳幼児の育て方及び在園児との交流	保育園児とあそぼう～!	
準備するもの	運動の出来る服装でお出かけください。	動きやすい服装でご参加下さい。	
講師	リトミック講師 田中文華、蟻坂弘江 担当保育士 寒河江恵子	参加ご希望の方は事前にご連絡ください。	■問い合わせ先 馬山保育園 82-2323 青倉保育園 82-2549 下仁田町役場 健康課福祉係 64-8803(直通)