

そろそろ、地デジ受信の準備を始めませんか？

～2011年7月24日までにアナログ放送は終了します！～

2003年12月に関東・中京・近畿からスタートした地上デジタルテレビ放送（地デジ）は、そのエリアを拡大し、全国の都道府県庁所在地において放送中です。

そして、2011年7月24日までには、アナログテレビ放送からデジタルテレビ放送に完全移行します。そのとき、従来のアナログテレビは、そのままではデジタル放送を見ることはできません。

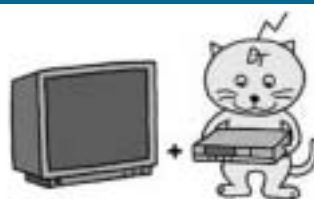
地上デジタルテレビを視聴するには？

テレビを買い換える



現在アナログテレビをお使いの方は、地上デジタルテレビをお買い求めになれば、ハイビジョンの高画質やデータ放送などのデジタル機能をお楽しみいただけます。テレビによって、機能、特徴等が異なりますので、詳しくは店頭でご確認ください。

デジタルチューナーを買い足す



現在お使いのアナログテレビをアナログ放送終了後もそのままお使いになる場合は、デジタルチューナーを買い足す必要があります。なお、チューナーによっては一部のデジタル機能が使用できなかったり、お使いのテレビの機種によってはハイビジョン放送をお楽しみいただけない場合があります。

※それぞれUHFアンテナの設置が別途必要な場合があります。

【問合せ】●総務省地上デジタルテレビジョン放送受信相談センター

☎0570-07-0101（※IP電話からかける場合 ☎03-4334-1111）

●(社)デジタル放送推進協会（Dpa）【HP】<http://www.dpa.or.jp/>

Dr. 健康コラム

国保七会診療所

白土 綾佳

胃カメラの上手な飲み方



健診結果が届く時期になると、『胃カメラか…』とため息をつく方によく遭遇します。確かに嫌なものですよね。自覚症状がないからやりません、という方もいますが、早期がんは胃カメラで発見できる可能性があり、無症状の時に見つけて治療することが大切です。少しでも少ない苦痛で検査をするために、もちろん私たち医師の努力が一番ですが、今回は検査を受ける方ができる工夫についてお話しようと思います。

【その1】力を抜く

緊張して肩と首に力が入り、舌を上を押つけて胃カ

メラが通るのに抵抗してしまう方がいます。カメラがなかなか進まず、検査の時間がいたずらに長びいてしまします。

【その2】唾を飲み込まない

唾は自然に口の中にたまりませんが、普段と同じように唾を飲み込んでしまうと、局所麻酔のために「ゲホゲホ」とむせてしまい、涙は出るわ咳が出て苦しいわで大変なことになります。少し抵抗はあるかもしれませんが、唾は飲み込まず口の外に出すようにしましょう。

咽頭反射（異物等がのどを通る時の「ゲツ」という反射）は、一般的に若い方ほど強いといわれています。もし、この2つのことに注意して検査に臨んでも、どうしてもつらく検査が出来ない時には、経鼻内視鏡という鼻から挿入するタイプの胃カメラを使用したり、鎮静剤（ウトウト眠くなる薬）の点滴を使って検査をするなど、色々な方法があります。決して検査そのものをあきらめてしまわずに、一度主治医に相談してみてもいいかがでしょうか。