

健康おおむら21通信



9月10日～16日は「自殺予防週間」です

自殺者の多くはうつ病が疑われています。自殺は40～60歳代の男性に多いのが特徴で、職場で長時間労働や重い責任などによるストレスでうつ病となり、最悪の場合は自殺するケースが増えています。症状に早く気づき適切に対応することは、自殺を防ぐ重要な対策の一つです。うつ病は決して特別な病気ではなく、早期に見つけて治療することで良くなる病気です。何か問題を感じたら、かかりつけ医や専門の医師に早めに相談することをお勧めします。

うつ病とは

「よく眠れない、食欲がわかない、疲れやすくやる気が出ない、気分が晴れない、集中できない、楽しいはずの活動が楽しめない」こんな日が2週間以上続いているら、うつ病の疑いがあります。

うつ病の仕組み

うつ病は脳内ホルモン(セロトニン、ノルアドレナリン)が減少するために起こる病気です。「脳のガソリン切れ」の状態、頑張りたくても頑張れない状態です。決して「怠け」ているのではありません。

治療のコツ

うつ症状を改善するには脳内ホルモンを増やす作用をもつ「抗うつ薬」の服用と脳のエネルギー消費を抑えるための「休養」に徹することが必要です。

●9月の健康ウォーキング●

と き	集合場所
9日(木)	9:00 大村公園観光センター
	9:30 池田湖公園
10日(金)	9:30 下杭出津公民館
12日(日)	9:30 野岳湖口ザモタ広場
14日・28日(火)	8:30 木場公民館
15日(水)	9:00 桜馬場交差点(八坂神社)
25日(土)	10:00 鈴田運動公園
毎週日曜日	6:00 鈴田運動公園

相談窓口

- 自殺問題やさまざまな心の悩み
「長崎いのちの電話」
9:00～22:00(年中無休)
☎095(842)4343
 - こころの健康相談
「国保けんこう課 健康支援係」
8:30～17:30(月～金、祝祭日除く)
 - 自死遺族からの相談
「長崎子ども女性障害者支援センター」
9:00～17:45(月～金、祝祭日除く)
☎095(846)5115
- *自死遺族の人の「分かち合いの会」
と き 第2土曜日、10時～12時30分
と ころ 社会福祉法人カメリア(上瀬福助町)
☎090(5280)5032

国保けんこう課(内線141)

みんなの健康

～高齢者の歩行障害でよくある症状「間欠性跛行」～



橋口整形外科医院
橋口 隆 先生

原因は神経？血管？

しばらく歩くと、太もも、脛、ふくらはぎなどにしびれ、痛みやつつぱり感で、だんだん歩きにくくなる。休めば楽になり、またしばらく歩ける。こんな症状の人はいらしゃいませんか？

さらに、立ち止まるだけで楽になる人や座ったり前かがみにならないとだめだという人、自転車などどこまでも行けると強調される人もおられます。こういう症状を間欠性跛行と呼びます。50歳をすぎるとだんだん増えてきます。最初のころは続けて歩いた時だけがつらいので、周りにいる人にもなかなか分かってもらえません。

原因は、腰の神経からくる場合と下肢の血管が詰まる場合がありますが、両方ある人もいます。頻度は神経性が多いようです。背骨には脊髄管という神経を入れる管がありますが、主に年齢的な要因で狭くなり症状がでます。

立って歩く姿勢は背骨が反り気味になり、座った姿勢は前かがみの姿勢になります。反った姿勢は脊髄管内の圧力が強くなり、前かがみが緩むので症状が和らぎます。一方、血管性の場合には姿勢に関係なく立ち止まるだけで楽になることが多いようです。主な病名は神経性が腰部脊髄管狭窄症、血管性は閉塞性動脈硬化症です。ひどくなると歩行障害がすすみ、安静時にも症状がでます。さらに神経性の場合下肢の麻痺や排尿排便機能の障害、血管性の場合足の循環障害から壊疽になることもあります。

病院では、問診、神経や血管の診察所見に加え、ABI値の測定(上肢と下肢の血圧の比)などで神経性か血管性かの鑑別を行います。神経周囲や下肢の血流を良くすることを目標に治療が行われます。血管拡張剤(PGEI)などの薬に加え、手術が必要になることもあります。腰の場合は、リハビリや装具療法、神経症状のタイプによっては神経ブロックが効果的な場合もあります。

治療には適切な時期もありますので、つらいなと思ったらぜひかかりつけの先生にご相談ください。

こどもセンターを訪れたお友だち



おうちごはんが
とてもあったか

●ポリオ(小児マヒ)ワクチン投与

対象 ①1回目または2回目を投与予定の生後3～90か月未満の乳幼児

②昭和50年～52年生まれで接種を希望する人

受付時間 午後1時～1時50分

持参品 母子健康手帳

とき	ところ
9月8日(水)	市コミセン
9日(木)	
14日(火)	郡コミセン
15日(水)	萱瀬・三浦住民センター
21日(火)	福重住民センター
22日(水)	市コミセン
28日(火)	松原・鈴田住民センター
29日(水)	郡コミセン
30日(木)	市民会館

- 注意事項**
- ・発熱・急性疾患・重度の下痢などの症状がある人
 - ・ポリオワクチンに強いアレルギー反応を起こす人
 - ・投与日前4週間以内に生ワクチン(麻しん・風しんなど)の接種を受けた乳幼児
 - ・投与日前1週間以内に不活化ワクチン(三種混合など)をうけた乳幼児は投与できません。

■こどもセンター ☎ 9100

●9月の幼稚園開放日

対象 3歳以上で幼稚園などに通園していない幼児

開放時間 午前9時30分～10時30分

とき	ところ	
2日(木)	鈴田	☎1551
9日(木)	福重	☎8741
16日(木)	松原	☎8721
25日(土) (運動会)	大村	☎2549
	西大村	☎4502
	放虎原	☎3564

■こどもセンター ☎ 9100

●小学校入学予定児童 健康診断

平成23年度小学校入学予定児童の健康診断を行います。

対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの児童

検診内容 内科・歯科検診、視力検査、教育相談など

受付 午後1時～(午後1時30分開始)

※旭が丘小学校のみ12時30分受付、午後1時開始

※指定校以外でも受診できます。

とき	小学校	とき	小学校
9月 2日(木)	黒木	10月 1日(金)	富の原
9日(木)	三浦	4日(月)	三城
13日(月)	東大村	6日(水)	西大村
15日(水)	福重	7日(木)	放虎原
16日(木)	中央	12日(火)	萱瀬
22日(水)	松原	13日(水)	竹松
27日(月)	旭が丘	14日(木)	鈴田
29日(水)	大村		

■学校教育課(内線364)

●市民公開講座

とき 9月30日(木)、午後7時～

ところ 長崎インターナショナルホテル

演題 ミネラル不足の食事～食べなきゃ危険～

講師 小若 順一氏(食品と暮らしの安全基金代表)

■大村市医師会 ☎ 0151

●暮らしとこころの相談会

弁護士・司法書士・臨床心理士などによる、借金・多重債務、メンタルヘルスに関する相談を無料で開催します。

とき	ところ
10月12日(火) 午後1時30分～4時30分	ハローワーク大村

■県央保健所 ☎ 263306

9月の健康テレホンサービス

- | | |
|--------------------|----------------|
| (月) 心臓のペースメーカーについて | (木) 正常眼圧緑内障 |
| (火) 人工関節 | (金) 介護疲れによるうつ病 |
| (水) RSウイルス | (土) 前立腺がん |

■ ☎095(826)5511(長崎) ☎0956(23)4300(佐世保)

地元で安心
おまかせください!



当店で取り扱っています。
お気軽にご相談下さい。

合わせガラスで災害・防犯対策を

飛散防止・脱落防止・防犯対策・紫外線カットに有効です。



株式会社 笠井建材店

TEL.53-1181 大村市西三城町
(本堂川橋よこ)

※■は問い合わせ

※開催場所・問い合わせを記載していないものは、こどもセンターで行います。

Inuiritiuriniigi + ihieiaillitihl

日	月	火	水	木	金	土				
<p>●1歳6か月児健康診査 …平成21年2月生まれの人に通知しています(2歳未満まで受診可能)</p> <p>●3歳児健康診査 …平成19年3月生まれの人に通知しています(4歳未満まで受診可能)</p> <p>●ふれあいリハビリサロン(初回は電話で申し込み)…40歳以上の人が対象</p> <p>●ことばと心の相談室・親子愛あい広場(初回は電話で申し込み) …ことばの発達に気になるお父さんや、育児でお困りのお母さんが対象</p> <p>●幼児いすくすく健康相談 …計測、育児・栄養相談(歯科・心理相談は午後のみ)(予約不要。母子健康手帳持参) …読み聞かせ用の絵本を配布します(対象:1歳児未満)</p> <p>●はじめての離乳食教室…離乳食の相談。(予約不要。母子健康手帳持参)</p>	1	2	3	4	5	6				
<p>田川小児科 [小児科] 東本町☎④4000</p> <p>大村中央産婦人科 [産婦人科] 水主町2丁目☎④3850</p> <p>大石歯科医院 竹松本町☎⑤8378</p>	<p>はじめての離乳食教室 受付 9:50~10:10 開始 10:15 郡コミセン</p> <p>3歳児健康診査 受付 午後1:00~1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課</p> <p>出前子育てつどい申 松原住民センター ■にここ子育てサロン</p>	<p>ふれあい健康講座 「嚥下障害」って知っていますか? ～楽しい食事のために～ 講師:リハビリテーション科 藤岡俊一郎言語聴覚士 午後1:00~2:00 ■市民病院☎⑤2161</p>	<p>5</p>	6	7	8	9	10		
<p>田川小児科 [小児科] 東本町☎④4000</p> <p>大村中央産婦人科 [産婦人科] 水主町2丁目☎④3850</p> <p>大石歯科医院 竹松本町☎⑤8378</p>	<p>パパと日曜日 10:00~15:00</p>	<p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p> <p>ことばと心の相談室 午後1:30~4:00 ・言語聴覚士によることばの相談</p>	<p>乳幼児いすくすく健康相談 受付 午後1:30~3:00 郡コミセン</p>	<p>1歳6か月児健康診査 受付 午後1:00~1:20</p> <p>出前子育てつどい申 三浦住民センター■わいせらランド</p> <p>離乳食試食会申 10:00~正午 中央保育所(なつみかん)</p> <p>親子クッキング申 10:00~正午</p>	<p>3歳児健康診査 受付 午後1:00~1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課</p> <p>出前子育てつどい申 郡コミセン ■にここ子育てサロン</p>					
<p>12</p>	13	14	15	16	17	18				
<p>ともが内科クリニック [内科・呼吸器科] 杭出津2丁目☎④5000</p> <p>篠原皮ふ科クリニック [皮膚科・アレルギー科] 上諏訪町 ☎⑤1677</p> <p>岡歯科医院 東三城町☎④5277</p>	<p>パパと日曜日 10:00~15:00</p> <p>ことばと心の相談室 午後1:30~4:00 ・言語聴覚士によることばの相談</p> <p>2歳児のお部屋 10:00~正午</p>	<p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p> 	<p>マタニティ&ベビーのお部屋 10:00~正午</p> <p>おはなしの会 11:00~、図書館</p>	<p>3歳児健康診査 受付 午後1:00~1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課</p> <p>献血車巡回日 9:30~11:30 市役所前■国保けんこう課</p> <p>人形劇の会申 11:00~</p>	<p>出前子育てつどい申 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	<p>耳とことばの相談 午後1:00~3:00 ・聴覚、言語障がい者(児)の 補聴器およびことばの相談 総合福祉センター ■障害福祉課</p>				
<p>19</p>	20	21	22	23	24	<p>■ 問い合わせ こどもセンター 〒856-0832大村市本町413-2 ☎④9100 FAX④9174</p> <p>地域子育て支援センター ・にここ子育てサロン (認定こども園 吳天宮保育園) ☎⑤0922</p> <p>・わいわいらんど(鈴田保育園) ☎④5388</p> <p>・ライオンキッズ(植松保育園) ☎④5056</p> <p>・げんきッズ(ひまわり児童館) ☎⑤2722</p> <p>・こぼん(郡コミセン内) ☎⑤1351</p> <p>・なつみかん(中央保育所) ☎⑤2421</p> <p>・まーぶる(三城保育園) ☎⑤2257</p> <p>・子育てひろば(こどもセンター内) ☎④9100</p>				
<p>むたクリニック [外科・整形外科・消化器科] 古町2丁目☎④4501</p> <p>佐伯皮ふ科泌尿器科医院 [皮膚科・泌尿器科] 東本町☎④4330</p> <p>まつかわ歯科医院 西大村本町☎④3988</p>	<p>みね内科クリニック [内科・呼吸器科] 富の原1丁目☎⑤5070</p> <p>みね眼科 [眼科] 東本町☎④3011</p> <p>とやま歯科医院 富の原1丁目☎⑤6255</p>	<p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p> <p>ことばと心の相談室 午後1:30~4:00 ・言語聴覚士によることばの相談</p> <p>出前子育てつどい申 福重住民センター ■にここ子育てサロン</p>	<p>出前子育てつどい申 福重住民センター ■にここ子育てサロン</p>	<p>須田小児科医院 [小児科] 植松3丁目☎④7200</p> <p>楠木眼科医院 [眼科] 東三城町☎④2711</p> <p>貞松歯科医院 坂口町☎④7808</p>	<p>出前子育てつどい申 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 小路口公民館 ■にここ子育てサロン</p>	<p>1歳6か月児健康診査 受付 午後1:00~1:20</p> 				
<p>26</p>	27	28	29	30	<p>中田外科胃腸科 [外科・胃腸科] 古賀島町☎④0083</p> <p>前田ひふ科アレルギー科 [皮膚科・アレルギー科] 西大村本町☎④1112</p> <p>歯科大道寺クリニック 池田新町☎④2834</p>	<p>パパと日曜日 10:00~15:00</p> <p>ことばと心の相談室 午後1:30~4:00 ・言語聴覚士によることばの相談 ・心理相談員による育児相談</p> <p>3歳以上児のお部屋申 10:00~正午</p>	<p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p>出前子育てつどい申 福重住民センター ■にここ子育てサロン</p>	<p>1歳6か月児健康診査 受付 午後1:00~1:20</p> 	<p>予防接種 三種混合、麻しん・風しん、日本脳炎、BCG予防接種は、年間を通じて実施しています。お子さんの体調の良いときに受けてください。</p>

※日曜・祝日の在宅当番医は、変更になる場合があります。ご確認のうえお越しください。

●診療時間

午前9時~午後6時
※歯科は正午まで



今月の子育てつどい

は「子育てつどい」です。申は申し込みが必要です。

- 出前子育てつどい…午前10:00~、おじいちゃんおばあちゃんと遊ぶ。
 - 2歳児のお部屋…エアーマット(交流室は通常通り開放しています)
 - マタニティ&ベビーのお部屋…0歳児のお子さんと保護者、妊娠中の人が対象。
 - パパと日曜日…ふれあい交流室で自由遊び。パパと就学前のお母さんが対象。
 - 3歳以上児のお部屋…親子クッキング。先着12組。1人150円。
 - 離乳食試食会…先着10人(親子合わせて)。1人150円。
 - 人形劇の会…先着35組。
 - 親子クッキング…2歳児以上。先着8組。1人150円。
- 受付開始日:9月1日(水)、10:00~
電話が直接お申し込みください。