



健康づくり がんばる人 と(ひと)



ふくやま ひろふみ
福山 博文さん

歯の健康のきっかけは「お母さん」

80歳になっても20本以上の歯を残そうという「8020運動」。先日、お口の健康フェスティバルでそのコンテストが行われました。見事最優秀賞に輝いたのは、池田一丁目に住む福山さん。実に83歳にして28本すべて自分の歯を保っています。

福山さんは、「1日に何回も歯を磨く」そうで、歯科の定期健診も欠かさずに通っています。歯みがきの大切さを教えてくれたのはお母さんで、塩で歯を磨いてくれたといっています。それがきっかけで福山さんは歯みがきが好きになり、子どもの頃はワラや草、竹などで歯を磨いていたそうです。「この歳になっても自分の歯でおいしく食べられるのは、お母さんのおかげ。」とご自身の思い出も振り返りながら教えてくれました。

目標は90歳まで現状維持

「90歳までは現状維持で健康でいることが目標」と語る福山さん。歯みがきだけでなく、薄味の食事、よく噛んで食べることを心がけていることが健康でいられる秘訣だといっています。何事にも活発に活動されているのは健康に自信があるからこそ。「皆さんもお子さんが小さい時から、健康に気を配ってあげてほしい。」と笑顔で話してくれました。



コンテストで表彰を受ける福山さん



定期健診のご案内

大村 市民病院 だより



大村市民病院 ☎2161

「高齢者の耳の聞こえと補聴器」

「最近、以前と比べ耳の聞こえが悪い」「テレビの音や電話の音が聞き取りにくい」と感じることはありませんか？

ある日突然聴力が低下したり、痛みや耳だれを伴っていたりするのでなければ、高齢者の聴力低下の大半は「加齢性難聴」と呼ばれる状態によるものです。これはいわゆる「病気」ではなく、「加齢」によるもので、誰にでも起こり得ます。

聞こえづらさの原因は加齢による 蝸牛の機能低下

耳の奥(内耳)には、音を電気信号に変えて脳に伝える蝸牛という器官があります。蝸牛には有毛細胞と呼ばれる細胞があり、音の振動がこの細胞の毛を揺らすことによって振動が電気信号に変換され、神経に伝達されます。この有毛細胞の毛は加齢に伴って徐々に変性・脱落するので、いったん変性・脱落した毛は二度と再生することはありません。正常な有毛細胞が少なくなると音を正確に神経に伝えることができなくなるため、聞こえの低下や聞き取りにくさにつながるのです。

加齢性難聴の4つの特徴

加齢性難聴には次のような特徴があります。

- ①「ある日突然」ではなく、年月をかけて徐々に聞こえが悪くなる。
- ②耳鳴りを伴うことが多いが、めまい(回転性めまい)を伴うことはない。
- ③聴力検査で高音域を中心とした聴力低下がみられることが多い。
- ④言葉を聞き取る力が低下する。

補聴器の相談は耳鼻科へ

加齢性難聴は現代の医学をもってしても薬や手術で「治す」ことはできません。聞こえが悪いことで日常生活に支障をきたしている場合は、補聴器を装着することをお勧めします。

購入する場合はまず、正確な聴力検査を受けていただき、聴力や個々の生活状況に応じた適切な補聴器を選ぶことが大切です。また装着後すぐに良好な補聴効果が得られるわけではなく、繰り返し調整(フィッティング)を行っていく必要があります。このため、補聴器を購入される際は直接、耳鼻科を受診した上でご相談していただくことをお勧めします。



大村市夜間初期診療センター を利用しましょう

夜間に具合が悪くなったとき、軽症の場合は、まず「大村市夜間初期診療センター」を利用しましょう。当センターでは、内科・小児科の初期診療を行っています。

※軽症の場合に高度救急医療機関を受診すると、重症患者への対応に支障が出るおそれがあります。

日 毎日、午後7時～10時

所 市こどもセンター

■夜間初期診療センター ☎49911

食中毒に注意しましょう



8月は、食品衛生月間です。

食品の衛生管理を徹底し、食中毒の予防に努めましょう。

～食中毒予防三原則～

- ①菌をつけない…手洗い、施設・器具などは清潔に。
- ②菌を増やさない…調理したら早めに食べましょう。
- ③殺菌する…加熱して食べ、保管は冷凍・冷蔵しましょう。



■国保けんこう課(内線152)

こどもセンターを訪れたおともだち♪



健康診査の指定医療機関

を追加しました

●たなかみのるクリニック

(宮小路3丁目) ☎476677

【実施する健診】

特定健診、後期高齢者健診、胃がん検診、大腸がん検診、結核・肺がん検診、肝炎ウイルス検査

■国保けんこう課(内線145)

Menu

カボチャのガーリックマリネ



***** 材料(2人分) *****

・カボチャ …… 120g ・塩 …… 小さじ1/6
 ・ニンニク …… ひとかけ ・こしょう …… 少々
 ・唐辛子 …… 1/2本
 ・オリーブオイル… 大さじ2

***** 作り方 *****

- ① カボチャは厚さ7ミリくらいのくし切り、ニンニクは薄切り、唐辛子は種を除き小口切りにします。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクと唐辛子を入れて弱火にかけ、ニンニクはきつね色になったらボウルに取り出します。
- ③ ②のフライパンにカボチャを加え、揚げ焼きにします。
- ④ カボチャを②のボウルに取り出し、塩・こしょう・唐辛子を加えてまぜます。

「大村楽食レシピ」募集中!

このコーナーでは、大村の特産物を使用したレシピを掲載しています。「おすすめレシピ」をお持ちの方は、国保けんこう課(内線141)までご連絡ください。



日	月	火	水	木	金	土
<p> 休日在宅当番医 診療時間:9:00~18:00 ※歯科は正午まで ※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。</p> <p>市夜間初期診療センター 内科と小児科の夜間初期診療を行っています。 ●診療時間…19:00~22:00(毎日) ●ところ…こどもセンター内(☎9911)</p>	<p> 出前子育てつどい 10:00~ 各支援センターに直接お申し込みください。 申込開始日:8月1日(金)</p> <p>地域子育て支援センター *にここ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎0922 *わいわいらんど(鈴田保育園) ☎5388 *ライオンキッズ(植松保育園) ☎5056 *ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園) ☎9420</p>	<p>予防接種 年間を通じて無料で実施しています。お子さんの体調の良いときに予約して受けてください。</p> <p>四種混合・麻しん・風しん・日本脳炎・BCG・セブ・小児用肺炎球菌予防接種 ■こども家庭課 ☎9100</p>	<p>1</p> <p> 出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 昊天宮保育園 ■にここ子育てサロン</p> <p> はじめての離乳食教室 こどもセンター</p> <p> ふれあいリハビリサロン</p>	<p>2</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 [ドーピング防止について] ■市民病院 ☎2161</p>		
<p>3</p> <p>フジ胃腸科クリニック [胃腸科・内科] 東本町 ☎8686</p> <p>おび産婦人科医院 [産婦人科] 本町 ☎1103 ※子宮がん検診が受診できます(要予約)</p> <p>大石歯科医院 竹松本町 ☎8378</p>	<p>4</p> <p> 1歳児のお部屋 10:00~11:00 こどもセンター</p>	<p>5</p>	<p>6</p> <p> 出前子育てつどい 昊天宮保育園 ■にここ子育てサロン</p> <p> 1歳6か月児健康診査</p> <p> プレ幼稚園 ■大村 ☎2549</p>	<p>7</p> <p> 3歳児健康診査</p> <p> 人形劇の会 10:00~11:00 こどもセンター</p>	<p>8</p> <p> 出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 郡コメン ■にここ子育てサロン</p> <p> ふれあいリハビリサロン</p>	<p>9</p> <p></p>
<p>10</p> <p>南野クリニック [内科・消化器科] 乾馬場町 ☎2233</p> <p>長津眼科医院 [眼科] 沖田町 ☎9300</p> <p>大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎4744</p>	<p>11</p> <p> ことばと心の相談室 13:30~16:30 こどもセンター ・言語聴覚士による ことばの相談</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <p> おはなしの会 11:00~ 市立図書館</p> <p> プレ幼稚園 ■西大村 ☎4502</p>	<p>14</p> <p> プレ幼稚園 ■福重 ☎8741</p> <p>献血車巡回 9:30~11:30 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p>	<p>15</p>	<p>16</p> <p></p>
<p>17</p> <p>長崎医院 [内科・小児科] 寿古町 ☎8615</p> <p>みね眼科 [眼科] 東本町 ☎3011</p> <p>岡崎科医院 東三城町 ☎5277</p>	<p>18</p> <p> 2歳児のお部屋 10:00~11:00 こどもセンター</p>	<p>19</p> <p> 幼児食試食会 10:00~</p> <p> プレ幼稚園 ■松原 ☎8721</p>	<p>20</p> <p> 乳幼児すくすく健康相談 こどもセンター</p> <p> ベビー&マタニティーのお部屋 (5か月まで) 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>認知症の相談(わらべ会) 13:30~15:30 総合福祉センター ■長寿介護課 ☎7301</p>	<p>21</p> <p> 1歳6か月児健康診査</p> <p> 出前子育てつどい さつき台公民館 ■わいわいらんど</p>	<p>22</p> <p> 出前子育てつどい 久原住宅公民館 ■ひまわりキッズ</p> <p> ふれあいリハビリサロン</p>	<p>23</p> <p>耳とことばの相談 13:00~15:00 総合福祉センター ・聴覚、言語障害者(児)の補聴器やことばの相談 ・軽度・中等度難聴児の補聴器相談 ■障害福祉課 ☎7306</p>
<p>24</p> <p>高島脳神経内科 [神経内科・内科] 池田2丁目 ☎7777</p> <p>佐伯皮ふ科医院 [皮膚科] 東本町 ☎4330</p> <p>加島歯科小児歯科医院 乾馬場 ☎2809</p>	<p>25</p> <p> ことばと心の相談室 13:30~16:30 こどもセンター ・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>26</p>	<p>27</p> <p> 3歳児健康診査</p> <p> 出前子育てつどい 福重住民センター ■にここ子育てサロン</p> <p> ベビー&マタニティーのお部屋 (6か月~11か月) 10:00~12:00 こどもセンター</p>	<p>28</p> <p> 1歳6か月児健康診査</p>	<p>29</p> <p> 出前子育てつどい 小路口公民館 ■にここ子育てサロン</p>	<p>30</p>
<p>31</p> <p>岡循環器内科 [内科・循環器科] 東三城町 ☎3000</p> <p>いわさき眼科医院 [眼科] 本町 ☎3435</p> <p>さい歯科矯正歯科クリニック 須田ノ本町 ☎0202</p>	<p> 健康診査 受付:13:00~13:20 こどもセンター</p> <p> 1歳6か月児健康診査 対象児:平成25年1月生まれ (2歳未満まで受診可能)</p> <p> 3歳児健康診査 対象児:平成23年2月生まれ (4歳未満まで受診可能)</p> <p>■こども家庭課 ☎9100</p>	<p> 子育てつどい 申込開始日:8月1日(金) ※(申)は申し込みが必要です</p> <p> 幼児食試食会(申) …1人200円、定員5組 ■なつみかん(放虎原こども園) ☎3564</p> <p> ベビー&マタニティーのお部屋 …対象:0歳児と保護者、妊娠中の人</p> <p> 人形劇の会(申)</p> <p> 1歳児、2歳児のお部屋 …「体を使って遊ぼう」</p> <p>■こども政策課 ☎9100</p>	<p> ふれあいリハビリサロン とき…14:00~16:00 ところ…こどもセンター 対象…40~64歳 ※初回は電話でお申し込みください。</p> <p>■国保けんこう課(内線141)</p>	<p> 育児相談</p> <p>○ことばと心の相談室(予約が必要です) 対象:就学前の言葉の発達などが気になるお子さんや、育児でお悩みのお母さん</p> <p>○はじめての離乳食教室 受付時間:9:50~10:00 離乳食の相談 ※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。</p> <p>○乳幼児すくすく健康相談 受付時間:9:30~9:50、13:30~13:50 計測、育児・栄養・歯科相談※歯科相談は午後のみ ※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。 ■こども家庭課 ☎9100</p> <p>☆大村市こうのどダイヤル 妊娠・不妊相談を受け付けています。(専用ダイヤル) ☎9119</p>		
<p> 市立幼稚園開放 各園へお申し込みください。</p> <p>●プレ幼稚園 10:00~11:30 園庭と遊戯室を開放します。 対象:0~5歳児 ■こども政策課 ☎9100</p>						<p></p>