家庭で
できる

健康おあむら 21 通信

① 食中毒を防ぐ 6 つのポイント

8月は食品衛生月間です

家庭での食中毒は、私たちの正しい知識と適切な対応で予防することができます。食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ための6つのポイントを紹介します。

ポイント ① 食品の購入

- ▶ 消費期限を確認する
- ▶ 肉・魚はそれぞれ分けて包む(できれば氷も)
- ▶ 寄り道をしないで、真っすぐ帰る

ポイント ② 家庭での保存

- ▶ 帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ▶ 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- ▶ 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下に保つ
- ▶ 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない

ポイント ③ 下準備



- ▶ こまめに手を洗う
- ▶ 野菜などの食材を流水できれいに洗う
- ▶ 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用
- ▶ 調理器具は清潔を保ち、使用後は殺菌する



ポイント ④ 調理

- ▶ 調理の前に手を洗う
- ▶ 加熱は十分に(目安は中心部を75度で1分以上)



ポイント ⑤ 食事

- ▶ 食事の前に手を洗い、清潔な食器に盛り付け
- ▶ 長時間、室温に放置しない



ポイント ⑥ 残った食品

- ▶ 手を洗った後、清潔な容器に保存する
- ▶ 温め直すときも十分に加熱する
- ▶ 時間が経ったり、少しでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

■ 国保けんこう課(内線152)

重要な手術前の麻酔科診察

高齢者だけでなく、麻酔科医が勤務す

増加する高齢者手術
近年、社会の高齢化に伴い、手術を受ける高齢者の数も増加しています。高齢者の中でも85歳以上を超高齢者といいますが、当院でも10年前と比較すると超高齢者の手術は2倍近くに増えているのが現状です。手術や麻酔といった医学の進歩があつてこそその数字と思いますが、患者さんやご家族にとつて高齢になってからの手術や麻酔は不安が尽きないと思います。手術に際して、麻酔が原因で死亡する危険性は低く、10万症例に1例以下といわれています。ところが、高齢者は手術中や手術後、早期に予期せぬ重篤な状況に陥る比率が、若い人の約2〜5倍に増加するといわれています。患者さんが手術前からお持ちの持病(心臓疾患、呼吸器疾患、脳血管疾患など)が原因となることが多く、手術に対する予備力の差ととらえることもできます。手術前の状態を的確に評価することは、安全な手術、麻酔への第一歩といえます。

大村
市民病院
だより

大村市民病院 ☎2161

◇ 高齢者と麻酔

増加する高齢者手術
近年、社会の高齢化に伴い、手術を受ける高齢者の数も増加しています。高齢者の中でも85歳以上を超高齢者といいますが、当院でも10年前と比較すると超高齢者の手術は2倍近くに増えているのが現状です。手術や麻酔といった医学の進歩があつてこそその数字と思いますが、患者さんやご家族にとつて高齢になってからの手術や麻酔は不安が尽きないと思います。手術に際して、麻酔が原因で死亡する危険性は低く、10万症例に1例以下といわれています。ところが、高齢者は手術中や手術後、早期に予期せぬ重篤な状況に陥る比率が、若い人の約2〜5倍に増加するといわれています。患者さんが手術前からお持ちの持病(心臓疾患、呼吸器疾患、脳血管疾患など)が原因となることが多く、手術に対する予備力の差ととらえることもできます。手術前の状態を的確に評価することは、安全な手術、麻酔への第一歩といえます。

チーム医療で乗り切る手術後

高齢者は、手術や麻酔が順調に終了しても安心はできません。予備力が低下した高齢者は、手術後に合併症(肺炎、心不全、せん妄など)を起し、厳しい状態に陥る場合も少なくありません。また、手術後の経過によっては「病気が治療できたが、寝たきりになった。」ということも起こり得ます。近年は、質の良い術後結果を目指して、医師だけでなく看護師、薬剤師、理学療法士、臨床工学技士、管理栄養士など、多職種の治療スタッフが積極的に連携して患者のケアを行っています。チームという意味では、医療スタッフと患者さんやご家族との良好な協力関係が欠かせないものといえるでしょう。

高齢者だけでなく、麻酔科医が勤務す



食生活改善推進員養成講座の 受講生を募集します

「食」で健康づくりを推進するボランティア「食改さん」になるための養成講座です。男性も大歓迎。

- 内 活動に必要な知識や、調理実習などを学びます。
- 日 9月～平成28年3月の午前中(主に火曜日:全10回)
- 所 市コミセン
- 対 ・市内にお住まいの人
・原則、5回以上受講できる人
・養成講座終了後、食生活改善推進協議会に入会し、月に2～3回ボランティア活動に参加できる人
- 定 30人(先着順)
- 日 9月11日(金)

■国保けんこう課(内線141)

夏休みの こども未来館「おむらんど」

「おむらんど」は、夏休み期間中(8月31日まで)、午後6時まで開館しています。ぜひ、親子でお楽しみください。

休館日 8月11日(火)のみ

【夏休み期間のご利用について】

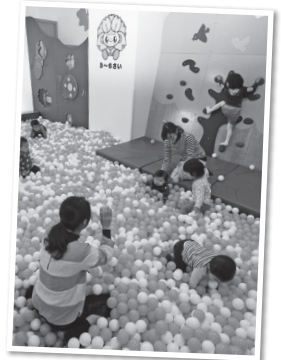
夏休み期間中は、来館者の増加が予想されます。お子さんの安全を守るため、時間入替制にし、整理券を配布します。

定 各区分110人

利用時間区分

- ・午前10時～11時50分
- ・午後0時5分～1時55分
- ・午後2時10分～4時
- ・午後4時10分～6時

※予約はできません。



■おむらんど ☎476111

市民講座(長崎県歯科医学大会) 「口から始める健康長寿」

日 9月12日(土)、午後2時30分

所 さくらホール

内 口から始める健康長寿

～おいしく食べてイキイキ長生き～

講 ・柿木 保明氏(写真)

(九州歯科大学副学長・
附属病院院長)

・星 旦二氏

(首都大学東京大学院名誉教授)

■大村東彼歯科医師会 ☎641006



8月の健康テレホンサービス

- 月 食中毒にご用心
- 火 腕のしびれがみられたら
- 水 夏場に多い手足口病
- 木 緑内障治療としての手術
- 金 舌痛症でお困りの方へ
- 土日 生理不順

☎0120(555)203



毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、1日1回乳製品と果物をとることで、栄養のバランスがとれた食事になります。

Menu ぷるんぷるんミルクプリン



材料(6個分)*****

- 牛 乳500ml
- 砂 糖30g
- ゼラチン5g(1袋)

***** 作り方 *****

- ① 鍋に砂糖とゼラチンを入れよく混ぜる。
- ② ①に牛乳を加えてよく混ぜ、加熱する(中火～弱火)。
- ③ へらでかき混ぜながら沸騰直前まで加熱する。
- ④ あら熱をとり、器に注ぎます。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし、固めてできあがり。

募集

大村製品を使用した、「おすすめレシピ」を募集しています！ご連絡ください。

■国保けんこう課(内線141)

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12:00まで</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 ・診療時間…19:00～22:00(毎日) ・ところ…こどもセンター内 ☎9911 ※8月2日・3日は夏越まつりのため、水主町教会側からお越しください。</p>		<p>予防接種を受けましょう 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>大村市こうのとりのダイヤル 妊娠・不妊相談を受け付けています。 (専用ダイヤル) ☎99119 ■こども家庭課 ☎9100</p>		<p>市立幼稚園開放 各園へお申し込みください。 時間…10:00～11:30</p> <p>○プレ幼稚園 園庭と遊戯室を開放します。 親子でお楽しみください。 対象児:0～5歳児 ■こども政策課 ☎9100</p>		<p>ふれあいリハビリサロン 時間…14:00～16:00 ところ…こどもセンター 対象…40歳～64歳 ※初回は電話でお申し込みください。 ■国保けんこう課(内線141)</p>		<p>1 ふれあい健康講座 13:00～14:00 市民病院 「安心して放射線検査を受けていただくために」 ■市民病院 ☎2161</p>
<p>2 中田外科胃腸科 [外科胃腸科] 古賀島町 ☎0083 後藤産婦人科 [産婦人科] 西大村本町 ☎8123 ※子宮がん検診が受診できます(要予約) 村上歯科医院 東本町 ☎3460</p>	<p>3 1歳児のお部屋 10:30～11:30 こどもセンター</p>	<p>4 📞</p>	<p>5 1歳6か月児健康診査 プレ幼稚園 ■大村 ☎2549 ベビー&マタニティのお部屋(前) 出前子育てつどい 昊天宮保育園 ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>6 3歳児健康診査 出前子育てつどい さつき台公民館 ■わいわいらんど</p>	<p>7 ふれあいリハビリサロン 初期離乳食教室 受付9:50～10:00 こどもセンター 出前子育てつどい 昊天宮会館 ■にこにこ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	<p>8</p>		
<p>9 おおつか内科医院 [内科呼吸器科] 西三城町 ☎8080 いわさき眼科医院 [眼科] 本町 ☎3435 本川歯科医院 松並2丁目 ☎1682</p>	<p>10 ことばの相談室(予) 13:00～16:30 こどもセンター</p>	<p>11</p>	<p>12 3歳児健康診査 プレ幼稚園 ■西大村 ☎4502 おはなしの会 献血車巡回 9:30～11:00、12:30～16:00 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p>	<p>13 プレ幼稚園 ■福重 ☎8741</p>	<p>14 ふれあいリハビリサロン</p>	<p>15 👨👩👧👦</p>		
<p>16 さくらクリニック [内科消化器科] 池田1丁目 ☎8819 佐伯皮ふ科医院 [皮膚科] 東本町 ☎4330 またの歯科医院 竹松本町 ☎8261</p>	<p>17 2歳児のお部屋 10:30～11:30 プラザおおむら</p>	<p>18 プレ幼稚園 ■松原 ☎8721</p>	<p>19 乳幼児すくすく健康相談 (4～6か月児)9:30～ (7～9か月児)13:30～ こどもセンター 認知症家族の相談会 13:30～15:30 総合福祉センター ■長寿介護課 ☎7301</p>	<p>20 1歳6か月児健康診査 後期離乳食教室(予) 受付10:20～10:30 こどもセンター 出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ</p>	<p>21 ふれあいリハビリサロン 出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>22 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相談 ■障害福祉課 ☎7306</p>		
<p>23 川本内科医院 [内科] 久原2丁目 ☎5675 計屋眼科医院 [眼科] 乾馬場町 ☎6888 祐田歯科診療所 古町2丁目 ☎3138</p>	<p>24 ことばと心の相談室(予) 13:00～16:30 こどもセンター</p>	<p>25 👨👩👧👦</p>	<p>26 3歳児健康診査 ベビー&マタニティのお部屋(後) 出前子育てつどい 福重住民センター ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>27 1歳6か月児健康診査</p>	<p>28 ふれあいリハビリサロン 出前子育てつどい 小路口光公民館 ■にこにこ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	<p>29</p>		
<p>30 須田小児科医院 [小児科] 植松3丁目 ☎7200 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 ☎1112 吉原歯科医院 岩松町 ☎9911</p>	<p>育児相談 ※母子手帳をご持参ください。 ※(予)は予約が必要です。 ○ことば(と心)の相談室(予) 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 ○離乳食教室 対象:(初期)5か月前後(後期)10か月前後(予) ■こども家庭課 ☎9100</p>	<p>健康診査 受付…13:00～13:20 ところ…こどもセンター ○1歳6か月児健康診査 対象児:平成26年1月生まれ(1歳7か月～1歳11か月) ○3歳児健康診査 対象児:平成24年2月生まれ(3歳6か月～3歳11か月) ■こども家庭課 ☎9100</p>	<p>子育てつどい ○1歳児・2歳児のお部屋 内容:「作ってあそぼう」 ○ベビー&マタニティのお部屋 対象:0歳児の親子、妊娠中の人 前)5か月まで 後)6～11か月まで 時間:10:00～12:00 ところ:こどもセンター ○おはなしの会 時間…10:00～ ところ…市立図書館 ■おむらんど ☎6111</p>	<p>出前子育てつどい 時間…10:00～ 直接お申し込みください ■にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎0922 *わいわいらんど(すずたこども園) ☎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>				