



# 健康づくり

がんばる



## 70歳のスポーツマン

若い頃ラグビー選手として活躍していた川崎さんは、70歳になった今でも大会に出場する程のラグーマンです。愛するラグビーを生涯続けるための体力づくりとしてさまざまな運動を楽しみながら、健康管理にもつなげています。

川崎さんは、週2回のペースで屋内プールに通っています。水中トレーニングは、陸上トレーニングに比べ膝や腰に負担が少なく、無理のない体力づくりにも励むことができるそうです。狭く限られた空間だからこそ生まれる「人とのつながり」にも水中運動の魅力を感じ、10年間続けています。

また、もう一つの体力づくりとして取り組んでいるのが趣味でもあるサイクリングです。行き先を決めず思うがままにマイマウンテンバイクを走らせ、その時感じる風や風景を楽しんでいます。若い頃は太田湾や九州一周をした経験もあるのだと笑顔で教えてくださいました。

## 何事にも一生懸命

川崎さんのモットーは何事にも一生懸命な姿勢です。これは何にでも共通する基本だといいます。

そんな川崎さんに健康の秘訣を尋ねると「まずは体を動かすことの楽しさを知ってほしい。無理なく自分に合ったライフスタイルの確立を目指し、自身の健康管理に努めてほしいですね。また、積極的に外へ出向き、たくさん人と接する機会を多く持つことも楽しみの一つです。」と話されました。



よしかつ  
川崎 義勝さん



水中運動に励む  
川崎さん

# みんなの健康

## 食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、食べ物を摂取したときに自らの免疫を通して体に不利益な反応が起きることです。

具体的には、呼吸困難や血圧の低下、意識が遠のくなど、全身に起こるものから、じんましんや湿疹の悪化など、多彩にあります。

乳幼児期に食物アレルギーの原因となる食べ物は卵・牛乳・大豆に多くみられますが、食生活の変化に伴い、アレルギーのもととなる食べ物の順位は変化しています。

例えば、イクラは以前アレルギーの原因としてあまり認知されていませんでしたが、最近増加している一つと言われています。

また、社会問題になった例として、茶のしずく石けんを使用し、小麦アレルギー

ギーになり、小麦製品が摂取できなくなった人もいます。

病院での診断は、聞き取り(問診)と検査を行います。アレルギーの症状がみられないお子さんは離乳食を始める前でも検査の必要はありません。過去に症状がない人で検査を行うのは意味がなく、それは火事が起きていないのに出火原因を捜すようなものです。

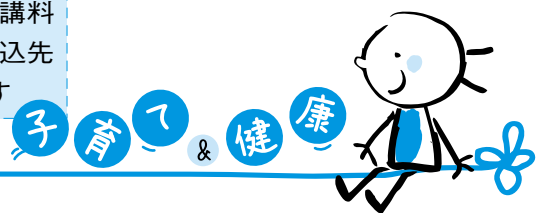
最後に治療についてです。まずはアレルギーのもとになる食べ物を除くことが基本です。ただし、安易な除去は、栄養不足になる危険があるので、医師と相談して決めましょう。食べ物を除く段階の例として、卵であれば「卵料理やマヨネーズなら症状がでるが、クッキーなどのお菓子程度なら問題ない。」など、個人差があるので各々の段階に合わせて除くことが必要です。

卵や牛乳などの乳製品によるアレルギーは、1歳を過ぎると症状がほとんど軽くなります。漫然とした除去を続けることがないよう注意しましょう。

食物アレルギーの多くは、子どもの成長とともに自然と治っていきます。特別なことはせず、子どもの成長にあった食べ物の除去を行うことが大切です。



ありやま小児科  
ふかほり かずなり  
深堀 一成 院長



## 熱中症が発生しやすい季節になりました

熱中症とはその名のとおり、熱が体の中にたまっている状態をいい、このような状態になると失神やけいれんを起こしたり、最悪死に至ることもあります。高温多湿となる7月～9月は特に注意が必要です。また、過度な節電は熱中症発症の危険性があるため注意しましょう。

### ☀️ どんなときになりやすい？

- ① 前日より急に温度が上がったとき
- ② 湿度が高く、気温が高い日
- ③ クーラーが効いた部屋から急に外に出て作業をしたとき

### ☀️ 熱中症になったら…

涼しい場所に移動させ、衣服を緩める。身体を冷まし、塩分を含んだ水分を補給させる。※意識がない場合は救急車を呼びましょう。



### ☀️ 予防策は？

- ① こまめな水分・塩分補給  
※スポーツドリンクなど塩分と糖분을配合した飲み物が効果的
- ② 十分な睡眠と作業間の休憩
- ③ 熱中症になりにくい室内環境  
・扇風機やエアコンを適度に使用する  
・遮光カーテンやすだれ、打ち水なども効果的
- ④ 日傘や帽子の着用、黒系を避けた風通しのよい服装

■国保けんこう課(内線141)

## 7月23日～29日は「肝臓週間」です

国内で肝硬変・肝臓がんなどの肝臓病で死亡する人は、年間4～5万人と推定され、その7割以上が肝炎ウイルスに感染していることが原因です。

肝炎ウイルスに感染していても、適切な健康管理と治療で悪化を予防することができます。

肝炎ウイルス検査を受けて感染の有無を調べることが大切です。

### ○肝炎ウイルス検査

市が実施するB型・C型肝炎ウイルス検査は、特定健診・後期高齢者健診と合わせて受診できます。

自己負担金 集団健診………300円  
指定医療機関…500円

■国保けんこう課(内線146)

## 暮らしとこころの無料相談会

日 7月10日(火) ※年内は奇数月の第2火曜日  
午後1時30分～4時30分

所 ハローワーク大村

- 内 弁護士、司法書士、臨床心理士などによる相談  
○借金、多重債務の法律相談  
○メンタルヘルスの相談

■県央保健所 ☎️263306

## 内科系救急医療が一部再開します

月・水・金・土曜日の午後5時15分～7時まで対応できるようになりました。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
0:00	救急医療休診			休診	休診		
8:30	従来どおりの救急体制						
17:15	再開	再開	再開	休診			
19:00	19:00～22:00(毎日)			内科系夜間初期診療			
24:00							

■市民病院 ☎️22161



大村  
楽食レシピ  
vol. 13

夏野菜のトマトとヨーグルトの風味が効いた、子どもにもおいしいデザートです。

## Menu トマトのスムージー



### \*\*\*材料(500cc分)\*\*\*

- ・ミニトマト……………1パック
- ・プレーンヨーグルト…1カップ
- ・はちみつ……………大さじ2
- ・レモン汁……………小さじ2
- ・牛乳……………1/2カップ

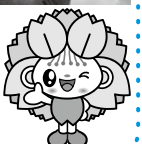
### \*\*\*\*作り方\*\*\*\*



- ① ミニトマトはヘタをとり、凍らせておく。
- ② すべての材料を数回に分けてミキサーにかける。
- ③ グラスに注いだらできあがり。

「大村楽食レシピ」募集中！  
「おすすめレシピ」をお持ちの人は、国保けんこう課(内線141)までご連絡ください。



1歳児の  
親子ヨガ



日	月	火	水	木	金	土
<p><b>1</b></p> <p>レディースクリニックびまつ [産婦人科] 古町1丁目 ☎@9200</p> <p>山下外科医院 [外科・消化器科] 西三城町 ☎@7122</p> <p>本川歯科医院 松並2丁目 ☎@1682</p>	<p><b>2</b></p> <p>子宮がん検診が受診 できます(要予約)</p>	<p><b>3</b></p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p><b>4</b></p> <p>はじめての 離乳食教室</p> <p>出前子育てつどい 松原住民センター ■にここ子育てサロン ☎@0922</p> <p>プレ幼稚園 ■大村☎@2549</p>	<p><b>5</b></p> <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p><b>6</b></p> <p>出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ ☎@5056 竹松住民センター ■にここ子育てサロン ☎@0922</p>	<p><b>7</b></p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「帯状疱疹について」 ■市民病院 ☎@2161</p>
<p><b>8</b></p> <p>たなか循環器内科 [内科・循環器科] 久原2丁目 ☎@0320</p> <p>平松整形外科医院 [整形外科] 富の原2丁目 ☎@4422</p> <p>祐田ひとし歯科 松並1丁目 ☎@7177</p>	<p><b>9</b></p> <p>2歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>給食試食会(幼児食) 10:00~12:00 なつみかん(中央保育所)</p> <p>ことばと心の相談室 13:00~16:00 ・言語聴覚士による ことばの相談</p>	<p><b>10</b></p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p><b>11</b></p> <p>出前子育てつどい 郡コミセン ■にここ子育てサロン ☎@0922</p> <p>おはなしの会</p> <p>乳幼児すくすく 健康相談</p> <p>プレ幼稚園 ■西大村☎@4502</p>	<p><b>12</b></p> <p>3歳児健康診査</p> <p>出前子育てつどい 三浦住民センター ■わいわいランド ☎@5388</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p> <p>プレ幼稚園 ■福重☎@8741</p>		<p><b>14</b></p>
<p><b>15</b></p> <p>中田外科胃腸科 [外科・胃腸科] 古賀島町 ☎@0083</p> <p>伊崎脳神経外科内科 [脳神経外科・内科] 東本町 ☎@4230</p> <p>まつかわ歯科医院 西大村本町 ☎@3988</p>	<p><b>16</b></p> <p>さわ小児科 [小児科] 富の原2丁目 ☎@2288</p> <p>わたなへ耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 杭出津2丁目 ☎@2003</p> <p>いしざか歯科医院 松並1丁目 ☎@4130</p>	<p><b>17</b></p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p> <p>プレ幼稚園 ■松原☎@8721</p>	<p><b>18</b></p> <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>マタニティー&amp; ベビーのお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>プレ幼稚園 ■放虎原☎@3564 認知症の相談(わらべ会) 受付13:30~15:30 総合福祉センター ■長寿介護課 ☎@7301</p>	<p><b>19</b></p> <p>3歳児健康診査</p> <p>給食試食会(離乳食) 10:00~12:00 なつみかん(中央保育所)</p> <p>出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ ☎@5056</p> <p>献血車巡回 13:00~16:00 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p>	<p><b>20</b></p> <p>ふれあいリハビリサロン</p> <p>出前子育てつどい 郡コミセン ■にここ子育てサロン ☎@0922 木場公民館 ■ひまわりキッズ ☎@9420</p>	<p><b>21</b></p> <p>耳とことばの相談 13:00~15:00 総合福祉センター 聴覚、言語障がい者(児) の補聴器やことばの相談 ■障害福祉課 ☎@7306</p>
<p><b>22</b></p> <p>ともなが内科クリニック [内科・呼吸器科] 杭出津2丁目 ☎@5000</p> <p>本田皮膚科アレルギー科 [皮膚科・アレルギー科] 富の原2丁目 ☎@6830</p> <p>なりすえ歯科医院 池田1丁目 ☎@8080</p>	<p><b>23</b></p> <p>3歳以上児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>ことばと心の相談室 13:00~16:00 ・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><b>24</b></p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p><b>25</b></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 ☎@0922</p> <p>プレ幼稚園 ■鈴田☎@1551</p>	<p><b>26</b></p> <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p><b>27</b></p> <p>出前子育てつどい 小路口光公民館 ■にここ子育てサロン ☎@0922 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ ☎@5056</p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>29</b></p> <p>むたクリニック [外科・整形外科・消化器科] 古町2丁目 ☎@4501</p> <p>神田クリニック [外科・内科] 木場1丁目 ☎@5648</p> <p>坂口歯科医院 古賀島町 ☎@0477</p>	<p><b>30</b></p> 	<p><b>31</b></p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p><b>子育てつどい</b> 申込開始日:7月2日(月) ※(申)は申し込みが必要です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●おはなしの会…11:00~ ところ:図書館</li> <li>●2歳児・3歳以上児のお部屋(申)…[親子ヨガ]先着10組</li> <li>●給食試食会(申)…1人200円、定員5組 ■中央保育所 ☎@2421</li> <li>●マタニティー&amp;ベビーのお部屋 …対象:0歳児と保護者、妊娠中の人 ■こども政策課 ☎@9100</li> </ul> 	<p><b>市立幼稚園開放</b> 各園へお申し込みください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●プレ幼稚園 10:00~12:00 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:3~5歳児 ■こども政策課 ☎@9100</li> </ul> <p><b>日本脳炎のワクチンは受けましたか?</b> 日本脳炎は発症すると有効な治療法がないため、死亡率も高く、助かった場合でも脳に重い障害などを残すことがあります。未接種の場合はかかりつけ医と相談し接種しましょう。</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。


**大村市内科系夜間初期診療**  
内科一般(かぜ、発熱など)の夜間  
初期診療を行なっています。  
●診療時間…19:00~22:00(毎日)  
●ところ…市民病院救急外来

**ふれあいリハビリサロン**  
14:00~16:00 こどもセンター  
対象:40歳以上の人  
※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)

**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:7月2日(月)

**健康診査**  
受付:13:00~13:20  
こどもセンター

- 1歳6か月児健康診査  
対象児:平成22年12月生まれ  
(2歳未満まで受診可能)
- 3歳児健康診査  
対象児:平成21年1月生まれ  
(4歳未満まで受診可能)  
■こども家庭課 ☎@9100



**育児相談**

[こどもセンター]

- ことばと心の相談室・親子愛あい広場(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
- [郡コミセン]
- 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。
- 乳幼児すくすく健康相談 受付時間:13:30~15:00  
計測、育児・栄養・歯科・心理相談  
※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