

健康おおむら21通信

インフルエンザ対策には鼻呼吸がよい!!

ウイルス(Virus)はラテン語で「毒」を意味する語であり、古代ギリシアのヒポクラテスは病気を引き起こす毒という意味でこの言葉を用いたそうです。

さて皆さん、インフルエンザ対策には予防が大事というのをご存知のとおりでしょう。うがい、手洗い、マスクが基本とされていますが、今回はちょっと違う視点で「呼吸の仕方」について考えてみましょう。

呼吸には鼻呼吸と口呼吸がありますが、普段から口呼吸をしている人は外部からウイルスや細菌が侵入する際に、当然ですが鼻ではなくて口を通じて入っていきます。

鼻には、ウイルスを感知してウイルスと戦うための免疫物質の増加を促す信号をリンパ節に発信させる機能がありますが、口呼吸にはその機能がないため、免疫力が落ちてウイルスに負けやすい状態になってしまいます。その結果、風邪にもかかりやすくなるというわけです。

口呼吸の人は、これからは意識して鼻呼吸をするよう心がけましょう。



12月の健康ウォーキング

健康づくり推進員が中心におこなっているウォーキング活動です。寒さに負けず、家族みんなまで参加してみませんか。

と き	集合場所
3日(木) 10:00	福重住民センター ※雨天時10日(木)
5日(土) 8:00	幸町三角公園
10日(木) 9:30	大村公園観光センター 下杭出津公民館
8日(火)、16日(水) 22日(火) 9:00	木場公民館
14日(月)、28日(月) 13:30	鈴木運動公園

※コースは3~5キロです。日程は変更する場合がありますので参加希望者は事前にご連絡ください。

野外でも受動喫煙の防止を!

タバコを吸わない人が、他人のタバコの煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。施設の中での分煙は進んできましたが、人が集まる野外でも、喫煙の際は周囲に気をつけるようにしましょう。

国保けんこう課(内線140)

大村 市民病院



大村市民病院 ☎2161

虫歯や歯槽膿漏で骨が溶ける?

正確には虫歯や歯槽膿漏などを原因として起こってくる骨髄炎や上顎洞炎などといった病気があり、ひどい場合はあごの骨(顎骨)に炎症を起したり、ウミがたまってしまうこと(膿瘍形成)や組織の破壊(腐骨形成)があります。これは歯と顎骨(歯槽骨)が厚さ0.25mmの薄い膜でつながっているためで、その歯根膜の炎症などは簡単に顎骨に伝わってしまうからなのです。

歯性上顎洞炎

むし歯、歯槽膿漏からの炎症が上顎洞とよばれる骨に囲まれた場所に入り込み炎症を起こすことがあります。これがむし歯の原因で起こるいわゆる蓄膿症で「歯性上顎洞炎」といいます。もともと上顎洞という場所は歯と隣り合っているため、むし歯を放置しているとこの歯性上顎洞炎になることがあります。

起こる原因

むし歯、歯槽膿漏を長い間治療せずに放置していると、たくさん細菌が発生し、それが上顎洞に入り炎症を起こします。歯では第一大臼歯が最も原因になりやすく、次いで第二小臼歯、第二大臼歯の順です。これらの歯がむし歯の時には特に要注意です。

症状の現れ方

急性に起こる場合と慢性に起こる場合があります。急性の場合には、歯の痛みが続いて、突然悪臭の強い膿性の鼻汁(びじゅ)や頬部痛(きょうぶつう)が現れ、ときには目の痛みまで起こります。慢性の場合には、歯の痛みは比較的少なく、最初のうちは「違和感」で気がつく場合もあります。しかし、なかなか気づかないことも多いようです。

治療方法

膿瘍を形成するほどの状態になっている場合には速やかに切開による排膿が必要となります。さらに、原因となったむし歯の抜歯や腐骨などの感染骨組織の除去を行うことが必要になる場合もあります。さらに病気があまりにも広範囲に渡る場合は、全身麻酔を行った上での手術となります。

かかりつけの歯科医院から当院の歯科口腔外科に紹介される患者さまには、難しい親知らず(三大臼歯)の抜歯やひどい上顎洞炎をおこなって全身麻酔をした上での手術をされる人がいます。単なる虫歯や歯槽膿漏だとして決して放置してはいけません。できるだけ早い段階での治療が必要です。かかりつけ歯科がある人は相談し、そうでない人も日ごろから「からだの健康」だけでなく、「歯の健康」についても心がけましょう。

ふれあい健康講座

わかりますか?「病院言葉」
「セカンドオピニオン、QOL」ってなに??
と き 12月5日(土) 午後1時~2時
ところ 市民病院大会議室
講師 石丸貴敏 看護師長

※どなたでも自由に参加できます。
手話通訳 要約筆記も行います。

●平成22年度 保育所(園)入所者募集

【公立保育所】

中央・三城

【私立保育園】

萱瀬・植松・妙宣寺・久原・三浦・松原・わかば・常盤・諏訪・かたまち・新城・桜馬場・ふるまち・鈴田・ゆりかご・*池田
 ※池田は、平成22年4月から私立保育園として開園します。

【認定こども園】認定こども園とは、3～5歳児に対して幼児教育・保育を提供する施設です。

昊天宮・たんぼぼ・くじら・*ひまわり

※ひまわりは、平成22年4月から開園します。

対 象

0～5歳児(平成22年4月1日現在)で、保護者が次のいずれかに該当し、かつ同居の親族、そのほかの人が保育できない人

- (1) 昼間、家事以外の仕事に就いている人
- (2) 妊娠中、または出産後間もない人(産前2か月、産後3か月)
- (3) 病気、けが、または心身に障がいがある人
- (4) 長期にわたり病人などの看護をしている人
- (5) 火災、風災、風水害などの災害の復旧にあたっている人

申込期間

12月1日(火)～平成22年1月29日(金)

午前8時30分～午後7時

※土曜・日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く

※先着順ではありませんので、入所を希望する保育所(園)を見学されるなどしてご検討のうえ、お申し込みください。

申込先

公立・私立保育園…こどもセンター ☎⑤9100

認定こども園…昊天宮保育園 ☎⑤0922

…たんぼぼ園 ☎⑤3357

…くじら園 ☎⑤8301

…ひまわり保育園(申し込みはこどもセンターへ)

※申込書は、こどもセンター・各保育所(園)・福祉政策課で配布しています。

保育料

年齢別に、その世帯の税額によって決定します。

※現在入所(園)中の児童が、引き続き同一の保育所(園)に入所(園)する場合は、家庭状況申立書を提出してください。また、その兄弟姉妹の入所(園)を新たに希望する場合は、入所申込書を提出してください。

■こども政策課(内線170)

●クーポン券を利用した
女性特有のがん検診が休日受診できます

乳がん検診は、問診・視触診と別に市民病院または山下外科医院で必ずマンモグラフィを受けていただきます。

と き	と ころ	マンモグラフィ
12月6日(日)	大村中央産婦人科 ☎⑤3850	山下外科医院
1月10日(日)	後藤産婦人科 ☎②08123	大村市民病院
2月7日(日)	おび産婦人科 ☎⑤41103	山下外科医院
3月7日(日)	大村中央産婦人科 ☎⑤3850	大村市民病院

※受診されるときは必ず実施医療機関に事前に電話で予約を入れてください。

※受診にはクーポン券と運転免許証や保険証など身分証明になるものがが必要です。

■国保けんこう課(内線145)

●お子さんの急病時の夜間診療は、
市こども夜間初期診療センターをご利用ください

お子さんが夜間に発病した場合は、まず、市こども夜間初期診療センターを受診してください。専門的な精密検査および治療が必要な場合には、当センターが責任をもって長崎医療センターへ紹介いたします。

インフルエンザが疑われる場合には事前に電話をして、その指示に従い受診をしてください。

一次(初期)診療を当センターが担当し、2次3次救急(専門的な治療)を長崎医療センターが担当します。役割分担することで、スムーズな小児救急体制を確立できます。

この体制は、あくまでも救急診療であり、早くから症状がある場合には、昼間に小児科やかかりつけ医を受診してください。

一次(初期)救急診療後の翌日はかかりつけ医を必ず受診してください。

センターでの薬の処方は、原則として1日分もしくは休日分です。

対 象 小児(15歳以下)の急病者

診療範囲 初期診療

診療日 毎日(365日)

診療医師 大村市医師会の小児科医など

診療時間 午後7時～10時

持 参 品 健康保険証、服用している薬がある場合は内容がわかる処方箋やその説明書など

■国保けんこう課(内線152)

●12月の幼稚園開放日

対 象 平成15年4月2日～平成18年4月1日生まれの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 8日(火)…放虎原

15日(火)…大村

17日(木)…鈴田

■学校教育課(内線364)

※こどもセンターを訪れたお友だち



さかざき としや
坂崎 稔弥くん
(4歳2か月)



なかほら らんよう
中原 欄遙くん
(1歳4か月)



わたべ こうた
渡部 暁大くん
(1歳11か月)

※先月号26ページに掲載したお友だち坂崎 稔弥くんに誤りがありました。お詫言ひして訂正し、再掲載させていただきます。

※■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。

Inluiritiurriinigi+ihiealitihi

日 月 火 水 木 金 土

※新型コロナウイルスの受診に対応するため、休日当番医を追加している場合がありますので、市および大村市医師会ホームページなどでご確認ください。

		1 親子愛あい広場 9:30~11:30	2 はじめての離乳食教室 受付9:50~10:10 ベビーのお部屋 10:00~正午・対象0歳児 出前子育てつどい申 松原住民センター ■北地区子育て支援センター	3 3歳児健康診査 受付・午後1:00~1:20 ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課	4 出前子育てつどい申 竹松住民センター ■北地区子育て支援センター	5
6 吉田内科クリニック [内科・消化器科] 本町☎②1177 大村中央産婦人科 [産婦人科] 水主町2丁目☎②3850 須田小児科医院 植松3丁目☎④7200 大坂歯科医院 玖島1丁目☎④4744	7 パパと日曜日 10:00~15:00 ママパパ学級 10:00~12:30	8 親子愛あい広場 9:30~11:30	9 乳幼児すくすく健康相談 4か月前後児 受付 午前9:30~10:30 10か月以上児 受付 午後1:30~3:00 給食試食会申 10:00~正午 中央保育園(なつみかん)	10 3歳児健康診査 受付・午後1:00~1:20 ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課 出前子育てつどい申 さつき台公民館 ■南地区子育て支援センター	11 出前子育てつどい申 郡コミセン ■北地区子育て支援センター	12 
13 長崎医院 [内科・小児科] 寿古町☎⑤8615 下山耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 原口町☎⑤0648 今道歯科医院 本町☎②1822	14 パパと日曜日 10:00~15:00 ことばと心の相談室 午後1:00~4:00 ・言語聴覚士によることばの相談 1歳児のお部屋 10:00~正午	15 親子愛あい広場 9:30~11:30	16 マタニティ&ベビーのお部屋 10:00~正午 おはなしの会 11:00~、図書館 出前子育てつどい申 福重住民センター ■北地区子育て支援センター	17 1歳6か月児健康診査 受付・午後1:00~1:20 ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課 出前子育てつどい申 小路口光公民館 ■北地区子育て支援センター 古賀島西公民館 ■西大村地区子育て支援センター	18 3歳児健康診査 受付・午後1:00~1:20 出前子育てつどい申 小路口光公民館 ■北地区子育て支援センター 古賀島西公民館 ■西大村地区子育て支援センター	19 耳とことばの相談 午後1:00~3:00 ・医師による診察 ・聴覚、言語障害者児の補聴器やことばの相談 ・身体障害者手帳および補聴器の申請受付 総合福祉センター ■障害福祉課
20 カメラクリニック [小児科] 富の原2丁目☎②8177 平松整形外科医院 [整形外科] 富の原2丁目☎⑦4422 鳥越歯科医院 本町☎②2499	21 パパと日曜日 10:00~15:00 ことばと心の相談室 午後1:00~4:00 ・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	22 親子愛あい広場 9:30~11:30	23 澤田胃腸科内科医院 [胃腸科・内科] 小路口本町☎⑤1507 前川クリニック [外科・消化器科] 植松1丁目☎⑤6866 南原歯科医院 皆同町☎⑤1120	24 1歳6か月児健康診査 受付・午後1:00~1:20 ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課 献血車巡回日 9:40~11:40 市役所前■国保けんこう課	25	■ 問い合わせ こどもセンター 〒856-0832大村市本町413-2 ☎⑤9100 FAX⑤9174 ○北地区子育て支援センター ☎⑤0922 ○南地区子育て支援センター ☎④5388 ○西大村地区子育て支援センター ☎⑤5056
27 くすもと内科・外科クリニック [内科・循環器科・外科] 古賀島町☎②8585 篠原皮ふ科クリニック [皮膚科・アレルギー科] 上諏訪町 ☎①01677 出口小児科医院 諏訪3丁目☎②2252 なりすえ歯科医院 池田1丁目☎④8080	28 ●1歳6か月児健康診査(通知済み) …平成19年12月~20年5月生まれ、または2歳未満の幼児が対象 ●3歳児健康診査(通知済み) …平成17年12月~18年6月生まれ、または4歳未満の幼児が対象 ●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 ●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 ●乳幼児すくすく健康相談 …計測、育児・栄養・歯科相談(午後のみ)(予約不要。母子手帳持参) …ここではぐくむ絵本事業で絵本を配布します(対象:1歳児未満) ●はじめての離乳食教室…離乳食の相談。離乳食を今から始める人・始めたばかりの人が対象	29	30	31 田川小児科 [小児科] 東本町☎②4000 たしろ医院 [外科・内科] 大川田町☎②8686 とやま歯科医院 富の原1丁目☎⑤6255		地域子育て支援センター ・ここに子育てでサロン (認定こども園 泉天宮保育園) ☎⑤0922 ・わいわいランド(鈴田保育園) ☎④5388 ・ライオンキッズ(植松保育園) ☎④5056 ・げんきッズ(ひまわり児童館) ☎⑤02722 ・こぱん(郡コミセン内) ☎③1351 ・なつみかん(中央保育所) ☎②2421 ・まーぶる(三城保育所) ☎②2257 ・子育てひろば(こどもセンター内) ☎⑤9100

※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~、楽しく遊ぼう
- 1歳児のお部屋…クリスマス飾りを作ろう※
- 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。パパと就学前のお子さんが対象
- 給食試食会…先着親子合わせ10人。1人100円。12月1日(火)10:00~電話または直接お申し込みください。
※対象年齢以外お子さんと保護者はプレイルームで自由遊び