



健康おおむら 21 通信

◎「あなたの腎臓は健康ですか？」と聞かれたらどのように答えますか？

自覚症状だけで判断してはいけません！

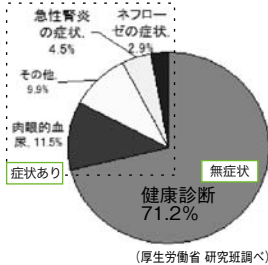
腎臓は、「肝腎要」といわれるほど、とても重要な臓器ですが、異常が出て、自覚症状がほとんどないため「沈黙の臓器」といわれています。自覚症状が出たときには腎機能が低下し、元に戻ることが難しい臓器です。定期的な検査を受け、常に腎臓の健康状態を把握することが大切です。

尿検査とeGFRで早期発見！

腎臓の健康状態は、尿検査と血液検査で把握することができます。健診で蛋白尿が出続けている人や出たまま放置している人、また定期的に通院していても尿検査を受けていない人などは、かかりつけ医を受診し、定期的な尿検査に努めましょう。

また、eGFR(糸球体ろ過量)とは、腎臓にどれくらいの老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示す値で、20歳前後の健康な人の腎臓の働きを100として、①年齢②性別③クレアチニン(血液検査)をもとに、今の腎臓の働きが何%なのかわかります。インターネットでも自分の健診データの数値を入力すると、eGFRを調べることができます。市国民健康保険の特定健診でも、クレアチニンの検査を行なっていますので、健診を受けて定期的に自分の腎機能を確かみましょう！

腎臓病患者のうち、70%以上の人が健康診断をきっかけに病気を見つけることができました！



●6月の健康ウォーキング

と き	集合場所
4日(月) 8:00	池田湖公園
10日(日)	下杭出津公民館
12日(火)・26日(火) 9:00	木場
14日(木) 10:00	大村公園観光センター前 果樹試験場駐車場※
20日(水) 9:30	木場公民館
21日(木) 9:00	水計
23日(土) 10:00	岳ノ木場公園駐車場
毎週日曜日 6:00	鈴田運動公園

■国保けんこう課(内線141)

約3~5kmのコースを健康づくり推進員がガイドします。日程は変更する場合がありますので事前にお問い合わせください。※弁当持参

大村市民病院 だより



大村市民病院 ☎2161

◇「めまい」について

今年3月、なでしこジャパン(日本女子サッカー代表)の澤選手がめまいと診断されたことをご存じですか？

「良性発作性頭位めまい症」と診断され、幸い選手生命にかかわるようなめまいではなく今では元気にプレーを続けています。

現在、めまいに悩む人は、全国に800万~1,200万人いると推定されています。めまいには、社会や時代を背景にした現代病の側面が色濃くあり、高齢化、ストレス社会、成人病、騒音、薬物、便利な生活環境など、そのすべてが引き金となりうるのです。

◎主なめまいの種類

- ・めまいといってもいろいろな種類があります。
- ・回転性めまい：自分自身や周囲が、グルグルまわる感じのめまい。
- ・動揺性めまい：頭や体がフラフラする感じで、歩くとふらつくめまい。
- ・浮動性めまい：体がフワフワと宙に浮く感じのめまい。
- ・立ちくらみ(眼前暗黒感)：立ち上がった瞬間にクラッとしたり、長く立っている時に目の前が暗くなる感じのめまい。

◎めまいに関わる病気

冒頭の澤選手がかかった「良性発作性頭位めまい症」は、回転性めまいの一つで、病院で診察を受けるめまいの中では一番多いものです。そのほかにも多くの病気とめまいは関係しており、関連のある病気は椎骨脳底動脈循環不全症や片頭痛、自律神経失調症、乳様突起炎、外リンパ腫、慢性中耳炎、肩こり、耳性帯状疱疹、脳腫瘍、脳卒中、突発性難聴、前庭神経炎など非常に多岐にわたります。

◎めまいと生活習慣

めまいの症状で病院を訪れる患者さんからは、過労、睡眠不足、職場の対人関係でのストレス、さらに家庭内のストレスなどのお話しばしば聞かれます。肉体的・精神的ストレスが蓄積しないように規則正しい生活を送り、精神的にもリラックスした状態を維持することがめまいの予防として大切なことです。

また、季節的には春先や秋口などの季節の変わり目に多く、自律神経機能とも関連している可能性があります。

何かおかしいなと思ったら、かかりつけ医に相談するか、耳鼻咽喉科などで検査を受けることをおすすめします。4月から当院の耳鼻咽喉科も診療を再開していますので、お気軽にご相談ください。



6月1日～7日は「エイズ検査普及週間」です

全国ではHIV感染者、エイズ患者ともに毎年増え続けています。エイズは早期発見し、治療することで発病を遅らせたり、症状を軽くすることができます。

県央保健所では匿名・無料で検査を受けることができます。早期発見のため、まずは検査を受けましょう。

検査内容・日程

※事前にご予約ください

	通常検査	即日検査
検査日	毎週火曜日	第2木曜日
受付	9:00～17:30	14:00～19:00
検査項目	エイズ、クラミジア、 B型肝炎、C型肝炎	エイズのみ
結果	1週間後以降	約1時間後

■県央保健所 ☎②63306

食中毒を予防しましょう

食中毒を起こす細菌やウイルスを撃退するため「つけない・増やさない・殺菌する」の食中毒予防3原則を徹底し、食中毒を予防しましょう。

つけない

- ・調理の前にはせっけんで必ず手を洗いましょう。
- ・調理器具は汚れを落として消毒をしましょう。
- ・肉、魚、卵に触ったら、必ず手を洗いましょう。

増やさない

- ・料理中の物や、残り物を放置しないようにしましょう。
- ・食品を保存する場合は、10℃以下で保管しましょう。また、刺身などは4℃以下で保存しましょう。

殺菌する

- ・食品はしっかり中心部まで加熱しましょう。
- ・残り物を温めるときも十分に加熱しましょう。
- ・野菜など生で食べる物は、流水で十分洗いましょう。

■国保けんこう課(内線152)

お悩みの人はお気軽にご相談ください

こころの健康、児童・思春期の問題行動、ひきこもり、認知症などの精神保健に関する相談がある人は、お気軽にご相談ください。ご家族・関係者だけの相談も受け付けています。

- 1.精神科医師による専門相談(事前予約制)
 ① 毎月第1水曜日、第2火曜日、第3・4金曜日
 いずれも午後2時～4時30分

- 2.保健師などによる相談(随時受付)
 ① 月～金曜日
 午前9時～午後5時30分

所 県央保健所
 費 無料



■県央保健所 ☎②63306

6月4日～10日は「歯の衛生週間」です

「歯みがきは じょうぶなからだの 第一歩」

あなたの口の中は健康ですか？おいしく食べたり、楽しく会話したり、豊かな生活を過ごすためには、歯や口の中を健康に保つことが大切です。この衛生週間を機会に歯科医院で検診を受けましょう。

■県央保健所 ☎②63306



交流室に遊びに来た
2歳児のおともだち



古くから親しまれている「高菜漬け」を使ったスープです。

Menu 高菜漬け春雨スープ



*** 材料(4人分) ***

- ・豚肉 …………… 100g
- ・高菜漬け ……… 30g
- ・春雨 …………… 1/2袋
- ・キュウリ ……… 1/2本
- ・油 …………… 少々
- ・ニンジン ……… 〃
- ・スープストック… 5カップ
- ・塩 …………… 小さじ1
- ・コショウ ……… 少々
- ・薄口しょうゆ… 小さじ2
- ・酒 …………… 少々

調味料

***** 作り方 *****

- ① 高菜漬けは水洗いして薄切りにする。
- ② 春雨は熱湯に漬けて戻しておく。
- ③ 肉は適宜に切り、塩こしょうをまぶす。
- ④ 鍋を油で熱し、豚肉と高菜漬けを細かく刻んでよく炒める。そこにスープストックを注ぎ、調味料・細切りにしたキュウリ・春雨・ニンジンを入れ、コショウをふりかければできあがり。

レシピ提供：郷土料理復活伝承クラブ

大村楽食レシピでは、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>子育てつどい 申込開始日:6月1日(金)※(申)は申し込みが必要です。 ●おはなしの会…11:00～ ところ:図書館 ●1歳児・3歳児のお部屋(申)…「親子ヨガ」先着10組 ●親子クッキング(申)…1人150円、定員8組(3歳以上児) ●給食試食会(申)…1人200円、定員5組 ■中央保育所 ☎2421 ●マタニティー&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 ☎49100</p>		<p>市立幼稚園開放 各園へお申し込みください。 ●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:0～5歳児 ■こども政策課 ☎49100</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受けてください。 三種混合・麻疹・風しん・日本脳炎・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防接種</p>		<p>1 ●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>2 ふれあい健康講座 13:00～14:00 市民病院 「マンセラフィーって知っていますか?」 ■市民病院 ☎2161</p>
<p>3 おび産婦人科医院 [産婦人科] 本町 ☎1103 中牟田消化器内科クリニック [内科・消化器内科] 植松3丁目 ☎7000 歯科大道寺クリニック 池田新町 ☎2834</p>	<p>4 子宮がん検診が受診できます(要予約)</p>	<p>5 ●親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>6 ●はじめての離乳食教室 ●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 ●プレ幼稚園 ■大村 ☎2549</p>	<p>7 ●3歳児健康診査 ●ふれあいリハビリサロン</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	
<p>10 南野病院 [内科リハビリテーション科] 東三城町 ☎8800 計屋泌尿器科 [泌尿器科] 乾馬場町 ☎9496 赤司歯科医院 諏訪2丁目 ☎6728</p>	<p>11 ●3歳児のお部屋 10:00～12:00 こどもセンター ●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 献血車巡回 9:30～12:00 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p>	<p>12</p>	<p>13 ●おはなしの会 ●乳幼児すくすく健康相談 ●出前子育てつどい 郡コミセン ■にここ子育てサロン ☎0922 ●プレ幼稚園 ■西大村 ☎4502</p>	<p>14 ●1歳6か月児健康診査 ●親子クッキング 10:00～12:00 こどもセンター ●出前子育てつどい さつき台公民館 ■わいわいランド ☎5388 ●プレ幼稚園 ■福重 ☎8741</p>	<p>15 ●ふれあいリハビリサロン ●出前子育てつどい 久原住宅公民館 ■ひまわりキッズ ☎9420 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ ☎5056</p>	<p>16 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>17 ちくばクリニック [糖尿病内科・内科] 古賀島町 ☎9887 黒木医院 [泌尿器科] 西大村本町 ☎0211 加島歯科小児歯科医院 乾馬場 ☎2809</p>	<p>18</p>	<p>19 ●親子愛あい広場 9:30～11:30 ●給食試食会 11:00～12:30 なつみかん(中央保育所) ●プレ幼稚園 ■松原 ☎8721</p>	<p>20 ●3歳児健康診査 ●マタニティー&ベビーのお部屋 10:00～12:00 こどもセンター ●プレ幼稚園 ■放虎原 ☎3564</p>	<p>21 ●1歳6か月児健康診査 ●ふれあいリハビリサロン</p>	<p>22 ●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>23</p>	
<p>24 田川小児科 [小児科] 東本町 ☎4000 山田整形外科スポーツクリニック [整形外科リハビリテーション科] 松原1丁目 ☎8000 祐田歯科診療所 古町2丁目 ☎3138</p>	<p>25 ●1歳児のお部屋 10:00～12:00 こどもセンター ●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>26 ●親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>27 ●1歳6か月児健康診査 ●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 ●プレ幼稚園 ■鈴田 ☎1551</p>	<p>28 ●3歳児健康診査 ●ふれあいリハビリサロン</p>	<p>29 ●出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ ☎5056 小路口公民館 ■にここ子育てサロン ☎0922</p>	<p>30</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:6月1日(金)
■こども家庭課 ☎49100

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11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20年12月生まれ
(4歳未満まで受診可能)
■こども家庭課 ☎49100

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
●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:9:30～10:30、13:30～15:00
計測、育児・栄養・歯科・心理相談(歯科・心理相談は午後のみ)
※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。
■こども家庭課 ☎49100

※本紙で使用しているQRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。