



3月1～8日は女性の健康週間です ◆自分の健康は自分で守りましょう

「なんだか、疲れやすくなった」「イライラする」「寝つきが悪くて」...最近、そんな風を感じることはありませんか？もしかしたら、それは更年期の症状かもしれません。

「更年期」とは

生理が終わる閉経年齢をさんだ前後の約10年間を指します。当然個人差があり、40歳前後から50歳後半になる場合もあるといわれています。

『更年期』に入ると『女性ホルモン』が少なくなるため『更年期障害』(顔のほてり、腰や手足の冷え、疲れやすい、息切れ・動悸など)と呼ばれるさまざまな症状が出てくる場合があります。また、更年期障害は男性にも現れます。

ただし、全ての不調が更年期障害から起こるとは限りません。「更年期のせい」と決めつけていて、他の病気に気づくのが遅れることもあります。少しでも症状に気づいたら、早めに医師に相談することが大切です。今月は、更年期に関する健康講話を開催します。更年期について正しい知識を身につけ、自分の健康は自分で守っていきましょう。

健康講話

とき 3月18日(木)
午後1時30分～3時30分
ところ 男女共同参画推進センター
テーマ 熟年女性の生き活きライフ
講師 小尾重厚先生
(おび産婦人科医院院長)
参加費 無料

「3月は、自殺対策強化月間です」
大切にたった一つの命
(長崎県自殺対策標語 最優秀賞作品)

●3月の健康ウォーキング●

と き	集合場所
6日(土)	8:00 幸町三角公園
	9:30 田の平公民館
8・22日(月)	13:30 鈴田運動公園
	9:00 木場公民館
11日(木)	9:30 観光センター
17日(水)	9:00 木場公民館
23日(火)	9:30 池田湖
18日(木)	9:30 坂口公民館
27日(土)	9:30 坂口公民館
28日(日)	10:00 シュシュ第3駐車場

※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。

■国保けんこう課(内線140)

みんなの健康

～ 緑茶とガン、痴呆症 ～



リハビリセンター大村 施設長
佐藤 彬 先生

緑茶の効能が、日本を世界有数の長寿国にしました。最近では海外でもその健康効果が知られ、緑茶の輸出が増えています。緑茶について紹介します。

①お茶の種類

緑茶、ウーロン茶、紅茶は、いずれもツバキ科カメリア属の「お茶の木」から作られたものです。お茶の葉を取ってすぐ蒸したものが緑茶、完全に醗酵したものが紅茶、その中間がウーロン茶です。取ってすぐ処理した緑茶にはビタミンCが豊富ですが、紅茶、ウーロン茶には含まれていません。またお茶の主成分で抗酸化作用を持つカテキンの活性も他の2者より優れています。

お茶の薬効である抗菌作用と血圧降下作用は同等ですが、抗ガン作用、抗血栓作用、血糖降下作用は緑茶が優れています。

②緑茶のガン予防効果

このことは、もう世界的に認め

られています。

アメリカの学者が、日本人は煙草をたくさん吸うのに何故肺ガンにかかりにくいのかという問題を、疫学的調査で緑茶をたくさん飲むからと結論付けました。そこで食道ガンの多い上海で緑茶を1日10杯飲ませたグループと、そうでないグループを作り5年間追跡したところ、緑茶を飲んだグループが50%もガンが少なかったことを報告し、緑茶がガンの予防に効果があることが証明され、その後も同様の報告が続いています。

③緑茶と痴呆症予防

こちらは比較的最近ですが、佐賀大学で高齢者500人を、緑茶1日8杯飲むグループと飲まないグループで比較したら、緑茶グループは痴呆症になる頻度が5分の1だったと報告しています。実験的にカテキンがアルツハイマー病の原因物質であるアミロイドβペプチドを抑制する事が解っていたのを実際に証明したものと注目されます。

ほかに緑茶には殺菌作用、動脈硬化予防作用、ダイエット効果などの効果があります。健康のため、積極的に緑茶を飲みましょう。

●子育てイベント

「パパのトンカチ教室」参加者募集

幼児期の子どもが引いて遊べる『木製トロッコ』を手作りでお子さんにプレゼントします。

と き 3月7日(日)、午前10時～正午

と ころ こどもセンター

対 象 乳幼児の父親20人(先着)

講 師 瀬尾 藤継氏(工務店主)

申込方法 電話または窓口でお申し込みください。

材 料 費 800円

※電動ドライバー、かなづちをお持ちの人はご持参ください。

■こどもセンター ☎④9100

●体に優しい水中運動を始めませんか

健康づくり推進員が水中運動をサポートします。1時間程度で、初心者も安心です。

と き 4月8日(木)、午後1時30分～
毎週木曜日(祝日・年末年始を除く)

と ころ 市屋内プール

受 講 料 一般600円(プール利用料)

※シルバーパワーアップ講習生150円

※スポーツ安全保険(一般1,600円、65歳以上800円)への加入が必要です。

※通院中の人は、医師の承諾を得てください。

■国保けんこう課(内線140)

●乳がん・子宮がん検診の休日検診日

と き 3月7日(日)

と ころ 大村中央産婦人科 ☎②3850

※医療機関に必ず予約を入れてから受診してください。

※クーポン券を利用して受診する人は、運転免許証や保険証などの身分証明をご持参ください。

※乳がん検診は問診・視触診と別に市民病院でマンモグラフィを受けていただきます。

■国保けんこう課(内線145)

3月の健康テレホン

(月) 肺炎球菌ワクチン

(火) 肘部管症候群～手指のしびれ～

(水) 小学校入学を前に

(木) 老眼対策

(金) 中高年の精神障害

(土) 男性高齢者の性機能

☎095(826)5511(長崎)

☎0956(23)4300(佐世保)

●幼児交通安全教室

こぐまちゃん交通安全クラブ

対 象 保育園や幼稚園に通園していない幼児と保護者

持 参 品 クレヨン

参加費 無料

と き	内 容
第2木曜日	昊天宮会館(にこにこ子育てサロン)
第3火曜日	ひまわり児童館
偶数月・第3水曜日	10:30 植松保育園(ライオンキッズ)
第4水曜日	鈴田保育園(わいわいランド)
第4木曜日	三城保育所(まーぶる)
不定期開催	10:00 福重住民センター
	こどもセンター(アンパンマンクラブ)
	10:30 富の原2丁目公民館
	こどもセンター(ポニョポニョクラブ)

※都合により、開催日を変更することがありますので事前にお問い合わせください。

■大村市交通安全協会 ☎③9889

●ふれあい健康講座

～子宮頸がんは予防の時代～

と き 3月6日(土)、午後1時～2時

と ころ 市民病院 大会議室

講 師 松口 一道 産婦人科 医師

※どなたでも自由に参加できます。直接会場へお越しください。

※手話通訳・要約筆記も行います。

■市民病院 ☎②2161

※こどもセンターを訪れたお友だち



ベビーのお部屋

※■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。

日	月	火	水	木	金	土
<p>※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。</p> <p>●診療時間 午前9時～午後6時 ※歯科は 正午まで</p> 	<p>1</p> <p>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</p> <p>ママパパ学級 チャレンジママバート② 10:00～12:30 パパと日曜日 10:00～15:00</p>	<p>2</p> <p>親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>3</p> <p>はじめての離乳食教室 受付:9:50～10:10 開始:10:15～■郡コメン</p> <p>ベビーのお部屋 10:00～正午、対象0歳児</p> <p>出前子育てつどい① 松原住民センター ■北地区子育て支援センター</p>	<p>4</p> <p>1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00～4:00 ■国保けんこう課</p>	<p>5</p> <p>3歳児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>出前子育てつどい① 竹松住民センター ■北地区子育て支援センター</p> 	6
<p>7</p> <p>むたクリニック [整形外科・消化器科] 古町2丁目☎④4501</p> <p>大村中央産婦人科 [産婦人科] 水主町2丁目☎③3850</p> <p>えんどう歯科医院 久原2丁目☎⑦3800</p>	<p>8</p> <p>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</p> <p>ふたごちゃん・みつごちゃんのお部屋 10:00～正午</p>	<p>9</p> <p>親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>10</p> <p>乳幼児すくすく健康相談 受付:午後1:30～3:00 ■郡コメン</p> <p>出前子育てつどい① 郡コメン ■北地区子育て支援センター</p>	<p>11</p> <p>1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00～4:00 ■国保けんこう課</p> <p>出前子育てつどい① 三浦住民センター ■南地区子育て支援センター</p>	<p>12</p> <p>出前子育てつどい① 古賀島西公民館 ■西大村地区子育て支援センター</p>	13
<p>14</p> <p>みね内科クリニック [内科・呼吸器科] 富の原1丁目☎⑤5070</p> <p>長津眼科医院 [眼科] 沖田町☎⑤9300</p> <p>岡歯科医院 東三城町☎④5277</p>	<p>15</p> <p>パパと日曜日 10:00～15:00</p>	<p>16</p>	<p>17</p> <p>親子ピクス講座① 10:00～11:00 男女共同参画推進センター ■なつみかん</p> <p>マタニティ&ベビーのお部屋 10:00～正午</p> <p>おはなしの会 11:00～、図書館</p>	<p>18</p> <p>3歳児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00～4:00 ■国保けんこう課</p> <p>献血車巡回日 9:30～11:30 市役所前■国保けんこう課</p>	<p>19</p> <p>1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>出前子育てつどい① 郡コメン ■北地区子育て支援センター</p>	<p>20</p> <p>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</p>
<p>21</p> <p>田崎医院 [外科・胃腸科] 古町1丁目☎③1234</p> <p>うえき心療内科クリニック [心療内科・神経科・精神科] 坂口町☎④6000</p> <p>祐田ひとし歯科診療所 松並1丁目☎②7177</p>	<p>22</p> <p>中田外科胃腸科 [外科・胃腸科] 古賀島町☎④0083</p> <p>山道医院 [外科・肛門科] 桜馬場2丁目☎③2305</p> <p>いしざか歯科医院 松並1丁目☎②4130</p>	<p>23</p> 	<p>24</p>	<p>25</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00～4:00 ■国保けんこう課</p> <p>出前子育てつどい① 福重住民センター ■北地区子育て支援センター</p>	<p>26</p> <p>出前子育てつどい① 小路口光公民館 ■北地区子育て支援センター</p>	<p>27</p> <p>■問い合わせ こどもセンター 〒856-0832大村市本町413-2 ☎④9100 FAX④9174</p> <p>○北地区子育て支援センター ☎⑤0922</p> <p>○南地区子育て支援センター ☎④5388</p> <p>○西大村地区子育て支援センター ☎④5056</p> <p>地域子育て支援センター</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ここに子育てサロン (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 ・こぼん(郡コメン内) ☎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) ☎④9100
<p>28</p> <p>おおつか内科医院 [内科・呼吸器科] 西三城町☎③8080</p> <p>計屋眼科医院 [眼科] 乾馬場町☎②6888</p> <p>俣野まさとし歯科診療所 大川田町☎⑦4433</p>	<p>29</p> <p>パパと日曜日 10:00～15:00</p>	<p>●1歳6か月児健康診査(通知済み) …平成20年3月～8月生まれ、または2歳未満の幼児が対象</p> <p>●3歳児健康診査(通知済み) …平成18年3月～9月生まれ、または4歳未満の幼児が対象</p> <p>●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</p> <p>●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) …ことばの発達が気になるお子さんや、育児でお困りのお母さんが対象</p> <p>●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) …こころはぐくむ絵本事業で絵本を配布します(対象:1歳児未満)</p> <p>●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</p>				

予防接種実施中

BCG、三種混合、麻しん・風しん、日本脳炎の予防接種は、年間を通じて実施しています。お子さんの体調の良いときに受けてください。

小学校就学前・中学1年生・高校3年生で麻しん・風しん未接種の人は、3月31日までに接種してください。※無料

今月の子育てつどい

は「子育てつどい」です。①は申し込みが必要です。

- 出前子育てつどい…午前10:00～、散歩に行こう
- ふたごちゃん・みつごちゃんのお部屋、マタニティ&ベビーのお部屋
…0歳児のおさんと保護者、妊娠中の方が対象。
(対象年齢以外のおさんと保護者はプレイルームで自由遊び)
- パパと日曜日…ふれあい交流室で自由遊び。パパと就学前のおさんが対象。
- 親子ピクス講座…1歳半ぐらいからの親子が対象。