

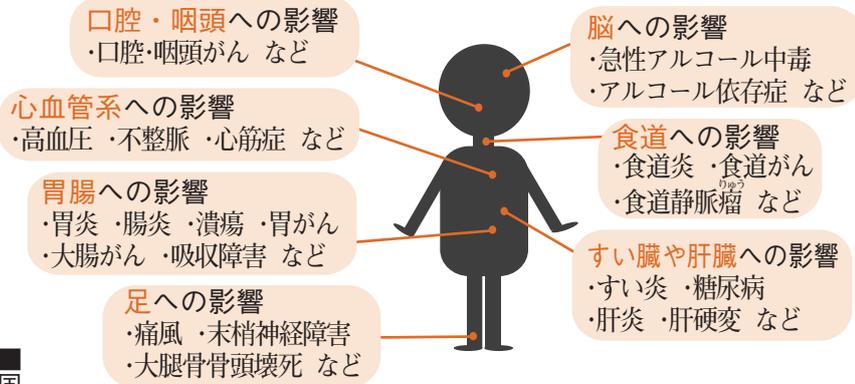


健康おおむら 21 通信

お酒のおいしい飲み方〜心と体によいお酒〜

お酒を飲む機会が増える年末年始、お酒の飲み方を見直しましょう。そもそもお酒を飲むのは、アルコールの「効用」を期待しているからという人が多いのではないのでしょうか。例えば「リラックスできる」「疲労感がとれる」「嫌なことが忘れられる」「よく眠れる」など…。しかし、大量飲酒を続けると身体に悪影響が及びます。まずはお酒の「適量」を覚えましょう。お酒の適量はアルコールに換算すると1日約20gで、お酒の種類によって変わりますが、日本酒なら1合、ウイスキー（ダブル）なら1杯、ビールなら500ml程度です。また、ストレス発散や時間つぶし、よく寝るため、痛みを緩和するためなど「不快な状態の緩和」のための飲酒は依存性が高まるため、お酒を飲むときは「楽しいお酒」を心がけましょう。

大量飲酒による身体への悪影響



適正飲酒10か条

- ・談笑し、楽しく飲みましょう
- ・食べながら適正範囲で
- ・ゆっくりと
- ・強い酒、薄めて飲むのが
- ・おススメです
- ・作ろうよ週に二日は
- ・休肝日
- ・やめようよきりなく長い
- ・飲み続け
- ・許さない他人への無理強い、
- ・一気飲み
- ・アルコール、薬と一緒に
- ・危険です
- ・飲まないで妊娠中と
- ・授乳期は
- ・飲酒後の運動・入浴要注意
- ・肝臓など定期健診忘れずに

■国保けんこう課(内線141)

大村 市民病院 だより



大村市民病院 ☎2161

「副鼻腔炎」(蓄膿症)について

皆さんは副鼻腔炎という病気を知っていますか。実は「蓄膿症」と呼んでいるものがその副鼻腔炎なのです。副鼻腔とは、鼻の両脇、目の間、眉上の4か所にある空洞のことで、粘膜がその表面を覆っており、鼻腔の炎症が副鼻腔に及んだ状態を副鼻腔炎と呼びます。

副鼻腔炎の種類

副鼻腔炎はさまざまな種類があり、一般的なものは急性と慢性に分類されます。急性副鼻腔炎：風邪などの症状に鼻炎が伴っているもの。慢性副鼻腔炎：急性の鼻炎が長引き、副鼻腔に膿がたまったり、炎症を繰り返し粘膜が厚くなったり、副鼻腔が詰まりやすくなるなど、さまざまな要因で慢性的に炎症を起こしているもの。

副鼻腔炎に係わる症状と病气

副鼻腔炎の症状はそれほど特徴的なものがないため、気づかない事もあります。頭痛、鼻つまり、歯痛、目の奥や目の間などの痛みが症状として挙げられます。な

かでも急性の場合に目の周囲がひどく腫れた場合は注意が必要です。視力に異常を感じたらすぐに病院に行きましょう。慢性の症状は急性よりも軽いと言われています。鼻つまり、黄色や緑色の鼻汁、鼻の充血などの症状が見られ、痛みはあまりありません。

副鼻腔炎の診断と治療

先に挙げた状態の人は、いろいろな診療科を受診することがありますが、耳鼻科(耳鼻咽喉科)が専門に診療している場合がほとんどです。簡単な診察や検査で判断できることが多いのですが、体の表面ではなく見えない部分ですが、体の表面でレントゲン検査やCT検査、場合によってはMRI検査で診断を行うこともあります。

診断結果から、場所や症状に応じていろいろな治療方法があります。薬を使った保存的な治療方法から外科的な治療方法として手術を行う場合もあります。過去にはいくつかの手術方法がありましたが、現在は「鼻内視鏡手術」が一般的な手術方法です。

おかしなと思ったら、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。当院の耳鼻咽喉科でも副鼻腔炎の画像診療から鼻内視鏡手術まで実施する体制を整えていますので、お気軽にご相談ください。



平成25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

【認定こども園】

昊天宮・たんぽぽ・かめりあ・ひまわり

対 0～5歳児(平成25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) 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っている人

期 12月3日(月)～平成25年1月31日(木)

午前8時30分～午後7時

※土・日曜日、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)を見学されるなど検討のうえ、お申し込みください。なお、申込期間を過ぎた場合は入所できないことがあります。

申 公立・私立保育園 …… こどもセンター ☎549100
 認定こども園 …… 昊天宮 ☎550922
 …… たんぽぽ ☎553357
 …… かめりあ ☎558304
 …… ひまわり ☎539420

※申込書は、こどもセンター・各保育所(園)で配布しています。
 ※認定こども園へ入園を希望する場合は、直接園へお申し込みください。

※現在入所(園)中の児童が、引き続き同じ保育所(園)に入所(園)する場合は、家庭状況申立書を、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。

保育料 年齢別にその世帯の税額によって決定します。

■子育て推進課 ☎549100

インフルエンザに注意しましょう

寒くて空気が乾燥する冬は、インフルエンザが流行する季節です。比較的抵抗力の弱い高齢者や乳幼児などは重症化する例もあるので注意が必要です。特に集団で生活している施設などでは、手洗いやマスク使用の徹底など、予防に努めましょう。

～インフルエンザ予防対策～

- ① できるだけ人ごみへの外出は控え、また出かけるときはマスクをしましょう
- ② 外出後のうがいや手洗いを日常的に行いましょう
- ③ 十分に栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高め、体調を管理しましょう
- ④ 加湿器などで空気の乾燥を防いだり、部屋を換気しましょう
- ⑤ インフルエンザにかかったかなと思ったら、速やかに医療機関を受診し、他の人に感染しないよう、熱が下がってから2日目までは外出を控えましょう



■国保けんこう課(内線152)

歯科に関するお知らせ

障がいをお持ちの人は、さまざまな障害やその特徴のため、健常者より口腔ケアが難しかったり、偏った好みやこだわりがあるため、むし歯や歯周病が重症化しやすい傾向があります。かかりつけ歯科医院で定期的に受診し、予防と管理に努めましょう。

障がい者(児)歯科協力医をお探しの人は、障害福祉課または大村東彼歯科医師会にお問い合わせください。

■障害福祉課 ☎207306

大村東彼歯科医師会 ☎541006

○歯科巡回診療を行います

日 平成25年2月の毎週金曜日
所 県央保健所
対 障がいをお持ちの人
※ 12月27日(木)

※日程など詳しくはお問い合わせください。

■県央保健所 ☎203306



大村

楽食レシピ
vol. 17

ニンジン(人参)は風邪やお肌の乾燥予防に効果的なビタミンAが豊富です。鮮やかな色で、クリスマスディナーにも最適な一品です。

Menu

ニンジンの豆乳ポタージュ



*** 材料(2人分) ***

・ニンジン …………… 100g
 ・玉ねぎ …………… 1/4個
 ・バター …………… 小さじ2
 ・水 …………… 1/2カップ
 ・固形コンソメ …… 1個
 ・調整豆乳 …………… 1カップ
 ・塩 …………… 小さじ1/6
 ・こしょう …………… 少々
 ・食パン(サボイチ用) 1/4枚

***** 作り方 *****

- ① ニンジン・玉ねぎを薄切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて火にかけ、ニンジンと玉ねぎを炒める。
- ③ ②に水とコンソメを加えて煮、野菜が柔らかくなったら火を止め、鍋ごと水につけて粗熱をとる。
- ④ 【クルトン作り】食パンを5mm角に切り、フライパンでカリカリになるまでから煎りする。
- ⑤ ③をミキサーでかき混ぜ、ザルでこしながら鍋に戻し入れ、豆乳を加えて温める。ひと煮立ちしたら塩・こしょうで味を整える。
- ⑥ 器に注ぎ、④のクルトンを散らすとできあがり。

「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。

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。</p> <p>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</p>	<p>健康診査 受付:13:00~13:20 こどもセンター</p> <p>○1歳6か月児健康診査 対象児:平成23年5月生まれ (2歳未満まで受診可能)</p> <p>○3歳児健康診査 対象児:平成21年6月生まれ (4歳未満まで受診可能) ■こども家庭課 ☎@9100</p>	<p>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:12月3日(月)</p> <p>地域子育て支援センター *にここ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎@0922 *わいわいランド(鈴田保育園) ☎@5388 *ライオンキッズ(植松保育園) ☎@5056 *ひまわりキッズ(ひまわり保育園) ☎@9420</p>	<p>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)</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 園児と一緒に遊びます。親子でお楽しみください。 対象:0~5歳児 ■こども政策課 ☎@9100</p>	<p>1</p> 		
<p>2</p> <p>たなか循環器内科 [内科・循環器科] 久原2丁目 ☎@0320</p> <p>おび産婦人科医院 [産婦人科] 本町 ☎@1103 ※子宮がん検診が受診 できます(要予約)</p> <p>きい歯科矯正歯科クリニック 須田ノ木町 ☎@0202</p>	3	4	<p>5</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</p> <p>プレ幼稚園 ■大村 ☎@2549</p>	<p>6</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>7</p> <p>出前子育てつどい 竹松住民センター ■にここ子育てサロン</p>	8
<p>9</p> <p>ちくばクリニック [糖尿病内科・内科] 古賀島町 ☎@9887</p> <p>はら脳神経外科 [脳神経外科・リハビリテーション科] 富の原2丁目 ☎@9770</p> <p>岡歯科医院 東三城町 ☎@5277</p>	<p>10</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>	11	<p>12</p> <p>乳幼児すくすく 健康相談</p> <p>おはなしの会</p> <p>プレ幼稚園 ■西大村 ☎@4502</p>	<p>13</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>出前子育てつどい さつき台公民館 ■わいわいランド</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p>14</p> <p>出前子育てつどい 郡コミセン ■にここ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	15
<p>16</p> <p>南野病院 [内科・リハビリテーション科] 東三城町 ☎@8800</p> <p>橋口整形外科医院 [整形外科] 竹松本町 ☎@8739</p> <p>峰歯科医院 松原本町 ☎@8602</p>	<p>17</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>18</p> <p>プレ幼稚園 ■放虎原 ☎@3564</p> <p>プレ幼稚園 ■松原 ☎@8721</p>	<p>19</p> <p>3歳児健康診査 給食試食会(幼児食) 11:00~12:30 なつみかん(中央保育所)</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 マタニティー& ベビーのお部屋 10:00~12:00 こどもセンター 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>20</p> <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>親子クッキング 10:00~12:00 こどもセンター</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>21</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 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 久原住宅公民館 ■ひまわりキッズ</p> <p>献血車巡回 9:30~13:00 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p>	15
<p>23</p> <p>田川小児科 [小児科] 東本町 ☎@4000</p> <p>うき心療内科クリニック [心療内科・神経科・精神科] 坂口町 ☎@6000</p> <p>もりもと歯科医院 木場1丁目 ☎@1091</p>	<p>24</p> <p>さわ小児科 [小児科] 富の原2丁目 ☎@2288</p> <p>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</p> <p>赤司歯科医院 諏訪2丁目 ☎@6728</p>	<p>25</p> 	<p>26</p> <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>プレ幼稚園 ■鈴田 ☎@1551</p>	<p>27</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p>28</p>	<p>予防接種</p> <p>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。</p> <p>ポリオ三種混合・四種混合・麻疹・風しん・日本脳炎・BCG・セブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防接種 ■こども家庭課 ☎@9100</p>
<p>30</p> <p>出口小児科医院 [小児科] 諏訪3丁目 ☎@2252</p> <p>野田耳鼻咽喉科 [耳鼻咽喉科] 大川田町 ☎@8733</p> <p>歯科大道寺クリニック 池田新町 ☎@2834</p>	<p>31</p> <p>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</p> <p>山道医院 [外科・肛門科] 桜馬場2丁目 ☎@2305</p> <p>加島歯科小児歯科医院 乾馬場 ☎@2809</p>	<p>子育てつどい</p> <p>申込開始日:12月3日(月) ※(申)は申し込みが必要です。</p> <p>○おはなしの会…11:00~ ところ:図書館</p> <p>○3歳以上児のお部屋(申)…[英語で遊ぶ]</p> <p>○給食試食会(申)…1人200円、定員5組 ■なつみかん(中央保育所) ☎@2421</p> <p>○親子クッキング(申)…対象:3歳以上児、1人150円、定員8組(新規優先の先着順)</p> <p>○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 ☎@9100</p>		<p>育児相談 こどもセンター</p> <p>○ことばと心の相談室(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</p> <p>○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。</p> <p>○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 ☎@9100</p> 		