

健康おおむら21通信



「今、腎臓が注目されている！パート3」

知らないうちに悪化する慢性腎臓病

自分の腎機能をチェックしてみませんか？

腎臓の働きを知る検査として、尿検査(蛋白尿)以外にも、健診結果をお持ちの人は「血清クレアチニン値」で、腎機能を簡単にチェックすることができます。チェックの方法は県の医療政策課、または日本慢性腎不全対策協議会のホームページで確認できます。

慢性腎臓病は治療ができます！

慢性腎臓病は早い段階で見つけると治療できます。まずは、かかりつけの医師の診察を受けること、また腎臓を悪くする糖尿病や高血圧を予防し、治療コントロールをするなど、規則正しい生活が大切です。

腎臓を守る講演会を開催します！

- と き：8月4日(木) 午後7時～8時30分
- と ころ：市コミセン

●講 師：宮崎 正信 宮崎内科病院 院長
明石 みか 慈恵病院 管理栄養士

～腎臓をいたわる10か条～

1. 早寝早起き
2. 排尿を我慢しない
3. 風邪をひかない
4. 身体を清潔にする
5. 高血圧・糖尿病・痛風をしっかり管理
6. ウォーキングなど腎臓に負担をかけない運動をする
7. ストレスをためない
8. 喫煙や暴飲暴食をやめる
9. 十分な睡眠、休養をとる
10. 必要な薬以外飲まない



●8月の健康ウォーキング●

と き	集 合 場 所
5日(金) 9:00	水 計 公 民 館
10日(水)	8:30 池 田 湖 公 園
	9:00 下 杭 出 津 公 民 館
9日(火)・23日(火)	木 場 公 民 館
17日(水)	
27日(土)	岳 の 木 場 公 園
毎週日曜日	鈴 田 運 動 公 園

■国保けんこう課 (内線140)



大村市民病院 ☎2161

「あじさいネット」の取り組みについて

大村市医師会、長崎医療センター、当院は、病院で検査した結果や撮影した画像、処方された薬などの情報をかかりつけの医師がみることで医療の質を向上する仕組み、「あじさいネット」に取り組んでいます。当院は、平成15年の設立当初から積極的に参加し、情報システムの利用は、現在月に30件ほどになっています。しかし、この取り組みは国、地方自治体の補助などを受けずに行っており、市内全域の医療機関やその他の福祉関係などをカバーするまでには至っていません。

病院内のITとは？

昔の病院はすべての仕事を「紙」のみで行っていましたが、技術の進歩から、今ではほとんどの地域中核病院ではコンピューターを使った仕組みが動いています。当院でもオーダーエントリーシステムを導入して、業務効率化を進め、検査結果や撮影した画像を院内のネットワークですぐに

確認できるようになっています。このようなさまざまな情報が院内ネットワークを通じて同時に複数の場所で「見える」ことが従来の紙ベースでは実現できなかった病院業務のIT化の恩恵なのです。

医療ネットワークで何が良くなるのか？

前述のように院内だけにとどまっていたネットワークを高いセキュリティを保ちつつ地域に広げたのが「あじさいネット」です。病院内で効率化や安全性が高まったのと同じように地域の中で同じことができずか？といった原点から大村市医師会を中心に取り組まれています。設備や運営資金がかかるため市内全域をカバーすることはできていませんが、今後大きく広がる必要がある取り組みなのです。

あじさいネットとその患者さんの同意

あじさいネットで診療情報とよばれる病院で発生する情報を複数の医療機関で情報共有するには、まずご本人の同意または2親等以内親族の代理同意が必要になります。かかりつけの医師から説明を受けたいらぜひご協力をお願いします。

あじさいネットでは病院と診療所間のみならず、地域の保険調剤薬局との連携も行っています。病院かかりつけ医かかりつけ薬剤師が患者さんを中心に、豊富な情報を共有して連携を行うことでより安全で質の高い地域医療連携が実現できるのです。

熱中症の発生は
7〜8月がピークです！

●熱中症とは

暑さのために体温調節がうまくいかず、体温が急上昇するのが熱中症です。めまい、頭痛、吐き気が主な症状ですが、意識を失うなど深刻な状態に陥る場合もあります。気温や湿度が高い、風が弱い、高齢、肥満、体調が悪いなどのリスクが重なれば、くもりの日や室内でも起こります。

●熱中症の予防

- ① こまめな水分・塩分補給
- ② 熱中症になりにくい室内環境
※扇風機やエアコンなどを適度使用し、また、遮光カーテンやすだれ、打ち水なども効果的です。
- ③ 日傘や帽子の着用、黒系を避けた風通しのよい服装を心がける。

●熱中症になったときは

- ◎ 涼しい場所へ避難させる
- ◎ 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ◎ 水分・塩分を補給する
- ◎ 自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を呼びましょう。



■国保けんこう課(内線140)

大腸がんと肝炎ウイルス検診の
無料クーポン事業を実施します

●検診の無料クーポン事業を実施します

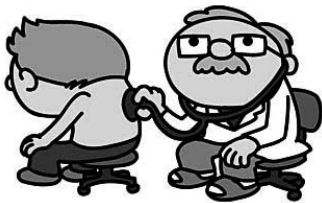
平成23年度から子宮がん検診と乳がん検診に加えて、次の検診の無料クーポン事業を実施します。
対象の人には、無料クーポンを8月に送付する予定です。早期発見、早期治療のためにも、ぜひ期間内に受診してください。

●大腸がん検診

対象 4月1日現在、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の人
検査方法 検便検査
期間 無料クーポン交付日から平成24年3月31日まで

●肝炎ウイルス検診

対象 4月1日現在、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の人
※過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがある人は除きます。
検査方法 採血検査
期間 無料クーポン交付日から平成24年3月31日まで



■国保けんこう課(内線152)

各種予防接種のお知らせ

●子宮頸がん

対象 高校1・2年生相当の年齢の人
内容 ワクチンの供給不足のため、1回目の接種ができない状況でしたが、接種を再開しました。
※9月30日までに1回目を接種した人が助成対象となります。

●日本脳炎

対象 平成7年6月1日〜平成19年4月1日生まれの人で、日本脳炎予防接種をする機会を逃した人
内容 20歳になるまでに全4回接種のうち、未接種回数を無料で接種できます。

●麻しん・風しん

対象 平成24年3月31日までに、修学旅行などで海外に行く高校2年生相当の人
内容 無料で接種できます。



■こども家庭課 ☎549100

●9月9日は救急の日です

突然、目の前で家族や友人が倒れたとき、あなたにもできることがあります。救急車が到着するまでの対処法を学びませんか。

と き 9月4日(日)、午前9時30分～正午

ところ 市コミセン

内 容 心肺蘇生法や自動対外式除細動器(AED)の取扱方法など

対 象 子育て中の保護者

定 員 40人(先着順)

※電話でお申し込みください。

■国保けんこう課(内線152)

●8月のプレ幼稚園

対 象 0歳～5歳児

開放時間 午前10時～午後12時30分

内 容 園庭と遊戯室を開放します。

※親子で自由にお楽しみください。

※8月の園開放(3～5歳児)はありません。

と き	と ころ	
3日(水)	大 村	☎52549
10日(水)	西大村	☎524502
24日(水)	松 原	☎558721

■こどもセンター☎549100

●健康教室2011の参加者を募集します

と き 8月20日(土)、午後3時～5時

ところ 市民会館 3階大会議室

対 象 20～60歳

内 容 簡単な運動で姿勢改善

講 師 佐々野 梨絵 貞松病院リハビリテーション科トレーナー

定 員 100人(先着順)

参加費 無料

■貞松病院 ☎541161

8月の健康テレホンサービス

(月) 頭痛のいろいろ

(火) 結腸憩室炎～大腸にできた袋の炎症～

(水) おたふく風邪

(木) 黄砂と鼻炎

(金) 歯のマニキュアってなあに?

(土/日) 最近増えてきた

子宮体がん(内膜がん)

☎0120(555)203

●集団胃がん検診受診者を募集します

対 象 40歳以上で胃がん検診を受ける機会がない人

定 員 各60人(先着順)

負 担 金 700円

※電話でお申し込みください。

受付時間 いずれも午前9時～10時

と き	と ころ
8月29日(月)	福重住民センター
30日(火)	鈴田 //
31日(水)	松原 //
9月 1日(木)	溝陸公民館
2日(金)	萱瀬住民センター
5日(月)	市 コ ミ セ ン
6日(火)	
7日(水)	竹松住民センター

■国保けんこう課(内線145)



Menu

大村煮ごみ



材 料 <4人分>

- ・鶏もも肉……………80g
- ・レンコン……………40g
- ・ニンジン……………40g
- ・厚揚げ……………1/2丁
- ・干しシイタケ………2枚
- ・サヤインゲン………20g
- ・ゴボウ……………40g
- ・ダイコン……………80g
- ・サトイモ……………80g
- ・コンニャク……………40g
- ・煮びん布……………8g
- ・ゆでピーナツ………40g

作り方

- ①鶏もも肉は2～3cmくらいの角切りにして料理酒を振りかける
- ②ゴボウ・レンコンは皮をむいて乱切りにし、酢水につけてアクを抜く
- ③ダイコン・ニンジンは皮をむいて乱切り、サトイモは皮のついたままさっとゆで皮をむいて一口大に切る
- ④厚揚げは角切り、コンニャクはさっとゆでて一口大に手でちぎる
- ⑤干しシイタケは水でもどして一口大の角切りにする
※もどし汁はだし汁の一部として利用するので捨てずにとっておく
- ⑥煮びん布は水でもどして結ぶ
- ⑦サヤインゲンはさっと塩ゆでし、3cmくらいに斜め切りする
- ⑧鍋にサラダ油大さじ1を熱し、鶏肉をいためる
- ⑨続けて②～③の野菜類とゆでピーナツを加える
- ⑩だし汁を加え、アクをとりながら材料がやわらかくなるまで煮て、砂糖・料理酒を加え、さらに10分ほど煮る
- ⑪薄口しょうゆを加えて煮含め、最後にサヤインゲンを加えて火を止める

調味料類

- ・料理酒…適量、大さじ1
- ・だし汁……………適宜
- ・薄口しょうゆ…大さじ1杯半
- ・サラダ油………大さじ1
- ・砂糖…………… //



※■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。

Inuiritiuriniigi + ihieiaallitihl

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30

パパと日曜日
10:00~15:00

子宮がん検診が受診できます(要予約)

献血車巡回日
9:30~11:30
市役所前
■国保けんこう課




- 問い合わせ**
- こどもセンター
〒856-0832 本町413-2
☎9100 ☎9174
国保けんこう課
☎4111(内線141)
- 地域子育て支援センター
- ・にこにこ子育てサロン (認定こども園 皇天宮保育園) ☎9922
 - ・わいわいらんど(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(ひまわり認定こども園) ☎9420
 - ・こぼん(郡コミセン内) ☎1351
 - ・なつみかん(中央保育所) ☎2421
 - ・まーぶる(三城保育所) ☎2257
 - ・子育てひろば(こどもセンター内) ☎9100

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
- 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。
- と き…午後7時~10時(毎日)
- ところ…市民病院救急外来

今月の子育てつどい は「子育てつどい」です。☑は申し込みが必要です。申込開始日:8月1日(月)

- 出前子育てつどい…10:00~「夏の遊びを楽しもう」各支援センターにお申し込みください。
- 1歳児のお部屋…エアーマット
- 3歳以上児のお部屋…サーキット遊び
- マタニティ&ベビーのお部屋…対象…0歳児のお子さんと保護者、妊娠中の人
- パパと日曜日…ふれあい交流室で自由遊び。対象…パパと就学前のお子さん 小学低学年の兄弟児も同伴できます。※事前にご連絡ください。
- 給食・離乳食試食会…5組、1人150円。●離乳食試食会は開始1か月以上経過したお子さんが対象

予防接種 

三種混合、麻しん・風しん、日本脳炎、BCG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。