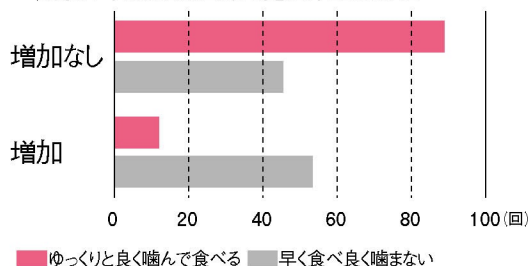




健康おおむら 21 通信

良く噛んで肥満予防!

食事の早さと噛む回数で見た体重の変化



■ ゆっくりと良く噛んで食べる ■ 早く食べ良く噛まない

(社)長崎県歯科医師会「かむかむダイエットによる生活習慣病」平成21年度事業報告書

20歳時の体重から、10kg以上増加した35歳以上の人は、食べる速度が速く、噛む回数が少ない傾向があります。

①良く噛まずに早食いすると、満腹になったという脳からの指令が届く前にたくさん食べてしまい、食べ過ぎになりがちです。

②食べ物を良く噛めなくなると、硬い食品を避けるようになり、ミネラル・ビタミン・食物繊維などの摂取量が減り、栄養バランスの崩れにつながる事がわかっています。



肥満を予防するためには、よく噛むこと、噛めることが重要です。その為には、健康な歯を維持することが大切です。

歯周病を予防するには?

※歯周病とは、細菌のかたまりが歯を支える組織に感染しておこる病気



歯科医院で定期的なチェックと自分で行うセルフケアで、虫歯・歯周病を予防しましょう!

◎歯周疾患検診のお知らせ

- ◆対象者:大村市国民健康保険加入者で、18~69歳の人
- ◆自己負担金:600円 ◆申込先:指定医療機関 ◆定員:200人
- ※指定医療機関は、H23年度健康診査のしおりP7をご覧ください。



80歳以上で20本以上の歯を残しましょう!(8020運動)

◎頭痛について
おそらく、頭痛の経験がない人はいないでしょう。頭痛は風邪を引いたとき、頭部打撲後、二日酔いの時などさまざまな場面で起こります。中には重篤な疾患が原因の場合もあります。その代表例である、くも膜下出血・脳出血・脳腫瘍・髄膜炎・慢性硬膜下血腫などは生命に関わり、診断治療が遅れると致命的にな

脳神経外科は脳外科といわれませんが、脳を含めた全身の神経に関わる領域(脳、脊髄、末梢神経)の初期診療から高度な外科的治療まで担当する診療科です。
その中でも特に困りの人が多くいと思われる、頭痛・中高年世代の人には物忘れ・脳梗塞の予防について簡単に説明します。



はら脳神経外科
院長 原 真弥

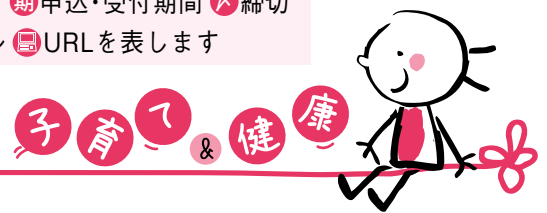
頭痛、物忘れ、脳梗塞の
予防について
脳神経外科医の視点より

みんなの健康

◎脳梗塞の予防について
脳梗塞の予防はリスク因子である生活習慣病の管理が重要です。高血圧、糖尿病、脂質異常症、また心房細動などの心臓病などを食事療法・運動療法・内服治療により適切に管理しましょう。
笑顔で毎日を過ごすために、ぜひお役立てください。

◎物忘れについて
物忘れは、加齢によるものと病気によるものがあり、早期診断が重要です。外科治療により回復する物忘れ(慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症など)もあります。
認知症といえはアルツハイマー型認知症が有名です。初期症状は物事を忘れる健忘症状を中核とし、適切な薬物治療や指導を行うことで症状の改善が期待できます。専門医による診察、適切な検査、CTやMRIなどによる画像検査など総合的な診断治療が重要です。

ります。そのため専門医へ受診し、MRIやCT検査を受け迅速な対応が必要です。また頭痛には慢性頭痛、いわゆる頭痛持ちの頭痛があります。代表的例は、緊張性頭痛・偏頭痛・群発頭痛などです。大体の頭痛には治療法がありますので安易に自己判断せず早めに専門の医師に相談してください。



1月の市立幼稚園開放日

園名	対象児 時間	園開放	プレ幼稚園
		3~5歳児 9:30~10:30	0~5歳児 10:00~12:30
大村 ☎②2549		13日(金)	4日(水)
西大村 ☎②4502		11日(水)	
放虎原 ☎②3564			18日(水)
鈴田 ☎③1551		11日(水)	
福重 ☎⑤8741		12日(木)	25日(水)
松原 ☎⑤8721		17日(火)	

- 園開放…園児と一緒に遊んだり、行事などに参加します。
- プレ幼稚園…園庭と遊戯室を開放します。

■こども政策課 ☎④9100

1月の健康ウォーキング

日	時	所
6日(金)	9:00	水計公民館
7日(土)	9:00	下杭出津
9日(月)・23日(月)	13:30	鈴田運動公園
10日(火)・24日(火)	9:00	木場公民館
11日(水)	9:00	池田湖公園
12日(木)	9:00	大村公園観光センター前
15日(日)	9:30	アルカディア公園駐車場 ※弁当持参
18日(水)	9:30	木場公民館
28日(土)	10:00	森園公園

※健康づくり推進員が中心に行っているウォーキング活動です。

※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、事前にお問い合わせください。

■国保けんこう課(内線141)

腎臓病患者のための調理実習 受講者を募集します

年々、人工透析患者が増えています。透析にならないための食事療法を学びます。

- 日** 2月12日(日)、9:45~13:30
- 所** こどもセンター
- 対** 腎臓病の人、または患者の食事の世話をしている人
- 費** 500円
- 持** エプロン、三角巾、血液検査結果がわかるものなど
- 定** 30人(申込多数の場合は抽選)
- 手** 電話、メール、ファクスに住所・氏名・年齢・連絡先
- 申** 長崎県腎臓病患者連絡協議会
☎FAX 095(849)4600 ✉ jinkyonagasaki@ybb.ne.jp
- 期** 1月26日(木)

■国保けんこう課(内線140)



Menu

ダイコン皮のヘルシーきんぴら



ゴボウの代わりにダイコンの皮を使ったエコなきんぴら!

*** 材料(2人分) ***

- ダイコンの皮 …… 150g
- ニンジン …… 40g
- ごま油 …… 小さじ1
- 赤トウガラシ …… 適量
- 酒 …… 小さじ1
- 薄口しょうゆ …… "
- みりん …… "
- 白ごま …… "

***** 作り方 *****

- ① ダイコンの皮とニンジン、5~6cm長さにして千切りにする。
- ② フライパンにごま油と赤トウガラシを入れて炒める。
- ③ ①を加えて炒め合わせる。
- ④ すべての具に調味料とゴマを加え混ぜ合わせる。

※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。紹介したいレシピがあれば国保けんこう課(内線141)までご連絡ください。

塗装

つぜん気になる家の塗装

そろそろ塗り替え時期では?

つくしく塗装いたします。

サカモト美装

一般建築塗装・防水工事

色・あざやかな街づくり

株式会社 サカモト美装 長崎県知事 第10096号

大村市富の原2丁目 ☎0957-55-2855

※■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>1</p> <p>南野内科病院 [内科・リハビリテーション科] 東三城町 ☎ 8800</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>子宮がん検診が受診できます(要予約)</p>	<p>2</p> <p>さわ小児科 [小児科] 富の原2丁目 ☎ 2288</p> <p>野田耳鼻咽喉科 [耳鼻咽喉科] 大川町 ☎ 8733</p> <p>南野歯科クリニック 乾馬場町 ☎ 8718</p>	<p>3</p> <p>ありやま小児科 [小児科] 木場1丁目 ☎ 6410</p> <p>橋口整形外科医院 [整形外科] 竹松本町 ☎ 8739</p> <p>とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎ 6255</p>	<p>4</p> 	<p>5</p> <p>3歳児健康診査 受付 13:00~13:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 14:00~16:00 ■国保けんこう課</p>	<p>6</p> <p>出前子育てつどい 申 竹松住民センター ■にここ子育てサロン</p>	<p>7</p> 
<p>8</p> <p>よしたレディースクリニック [産科・婦人科] 富の原2丁目 ☎ 2227</p> <p>たなか循環器内科 [内科・循環器科] 久原2丁目 ☎ 0320</p> <p>今道歯科医院 本町 ☎ 1822</p>	<p>9</p> <p>出口小児科医院 [小児科] 諏訪3丁目 ☎ 2252</p> <p>谷口整形外科 [整形外科・リハビリテーション科] 諏訪1丁目 ☎ 6677</p> <p>貞松歯科医院 坂口町 ☎ 7808</p>	<p>10</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p>11</p> <p>乳幼児すくすく健康相談 受付 13:30~15:00 郡コミセン</p> <p>おはなしの会 11:00~、図書館</p> <p>出前子育てつどい 申 松原住民センター ■にここ子育てサロン</p>	<p>12</p> <p>3歳児健康診査 受付 13:00~13:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 14:00~16:00 ■国保けんこう課</p> <p>出前子育てつどい 申 三浦住民センター ■わいわいらんど</p>	<p>13</p> <p>出前子育てつどい 申 郡コミセン ■にここ子育てサロン</p> <p>古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p> <p>ふれあいリハビリサロン 14:00~16:00 ■国保けんこう課</p>	<p>14</p> <p>ふれあい健康講座 心臓にやさしい生活環境 ~食事・運動・ストレス・ 睡眠・喫煙など~ 13:00~14:00 ところ 市民病院 講師 中村 克彦 医師 ■心臓血管外科 ■市民病院 ☎ 2161</p>
<p>15</p> <p>ちくばクリニック [糖尿病内科・内科] 古賀島町 ☎ 9887</p> <p>下山耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 原口町 ☎ 0648</p> <p>坂口歯科医院 古賀島町 ☎ 0477</p>	<p>16</p> <p>パパと日曜日 10:00~15:00</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>1歳児のお部屋 10:00~12:00</p>	<p>17</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p>18</p> <p>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>はじめての離乳食教室 受付 9:45~10:00 郡コミセン</p> <p>マタニティ&ベビーのお部屋 10:00~12:00</p>	<p>19</p> <p>1歳6か月児健康診査 受付 13:00~13:20</p> <p>給食試食会 申 11:00~12:30 ■なつみかん(中央保育所)</p> <p>出前子育てつどい 申 池田くすの木文庫 ■ライオンキッズ</p> <p>親子クッキング 申 10:00~12:00</p>	<p>20</p> <p>献血車巡回 9:30~11:30、市役所玄関 ■国保けんこう課</p> <p>出前子育てつどい 申 郡コミセン ■にここ子育てサロン</p> <p>久原団地集会所 ■ひまわりキッズ</p>	<p>21</p> <p>耳とことばの相談 13:00~15:00 ・聴覚、言語障がい者(児) の補聴器およびことばの 相談 総合福祉センター ■障害福祉課 ☎ 7306</p>
<p>22</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>本田皮ふ科アレルギー科 [皮膚科・アレルギー科] 富の原2丁目 ☎ 6830</p> <p>蔵田歯科医院 原口町 ☎ 3565</p>	<p>23</p> <p>パパと日曜日 10:00~15:00</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>2歳児のお部屋 10:00~12:00</p>	<p>24</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p>	<p>25</p> <p>出前子育てつどい 申 福重住民センター ■にここ子育てサロン</p>	<p>26</p> <p>3歳児健康診査 受付 13:00~13:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 14:00~16:00 ■国保けんこう課</p>	<p>27</p> <p>1歳6か月児健康診査 受付 13:00~13:20</p> <p>出前子育てつどい 申 小路口光公民館 ■にここ子育てサロン</p> <p>古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	<p>■ 問い合わせ こどもセンター 〒856-0832 本町413-2 ☎ 9100 FAX ☎ 9174 国保けんこう課 ☎ 4111(内線141)</p> <p>地域子育て支援センター ・にここ子育てサロン (認定こども園 昊天宮保育園) ☎ 0922 ・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</p>
<p>29</p> <p>中村医院 [内科・小児科] 東本町 ☎ 2733</p> <p>わたなべ耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 杭出津2丁目 ☎ 2003</p> <p>鳥越歯科医院 本町 ☎ 2992</p>	<p>30</p> <p>パパと日曜日 10:00~15:00</p>	<p>31</p> <p>親子愛あい広場 9:30~11:30</p> 	<p>●1歳6か月児健康診査 …対象:平成22年6月生まれのお子さん(2歳未満まで受診可能)</p> <p>●3歳児健康診査 …対象:平成20年7月生まれのお子さん(4歳未満まで受診可能)</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) …対象:就学前のことばの発達などが気になるおさんや、育児でお悩みのお母さん</p> <p>●乳幼児すくすく健康相談(予約不要、母子健康手帳持参) …計測、育児・栄養・歯科・心理相談 …読み聞かせ用の絵本を配布(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(予約不要、母子健康手帳持参)</p> <p>●ふれあいリハビリサロン(初回は電話で申し込み)…対象:40歳以上の入</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。


●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 [「子育てつどい」です。 申は申し込みが必要です。 申込開始日:1月4日(水)]

- 出前子育てつどい…10:00~、「お正月あそびをしよう」各支援センターにお申し込みください。
- 1・2歳児のお部屋…「新聞紙竹馬作り」新聞紙3日分をご持参ください。
- 給食試食会…先着5組、1人150円
- 親子クッキング…1人150円 対象:2歳児以上
- マタニティ&ベビーのお部屋…対象:0歳児のおさんと保護者、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
小学低学年の兄弟姉妹も同伴できます。※事前にご連絡ください。

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。