



# 健康づくり がんばる と(ひと)



## 劇でわかりやすく啓発活動

「お口の健康に興味を持ってもらいたいのきっかけづくりができれば…」という思いを持つ現役歯科衛生士の皆さんで結成された、劇団「歯ッスル座」は、平成19年に結成されました。劇を通して歯科衛生啓発活動を行っています。「言葉だけでは伝わりにくいことも、劇にすれば一変！目をキラキラ輝かせながら見入る子どもたちの反応が私たちの原動力です。」と皆さん。

今年で7年目を迎える「歯ッスル座」は、現在6人で、劇のストーリー構成から衣装まで、すべて手作りするなどオリジナルにこだわっています。年齢層に合わせてストーリーにお口の健康ポイントや注意点などを歯科衛生士ならではの観点で盛り込んでいます。

主に6月の「むし歯予防週間」の時期に、大村市東彼歯科医師会主催のお口の健康フェスティバルや保育園などに出向き、ブラッシング指導や劇を披露しているそう、劇中での掛け合いや子どもたちのうれしそうな反応を見ると、「やってよかった…」と心からやりがいを感じ

ているそうです。中にはこの活動を通して「まさか自分が人前で劇をするような度胸があったなんて…」そんな自分の意外な一面も発見できたんだですよ」というメンバーも。

「全身の健康につながるお口の健康」最後に今後の抱負を尋ねると、「お口の健康は全身の健康につながります。今後はすべての年代の人に、歯の大切さを知ってもらう機会を与えられるよう、もっと活動の場を広げていきたいですね。」と教えてくださいました。※この活動が称えられ、昨年表彰を受けられました。



# みんなの健康

## 「高齢者に多い不整脈、心房細動」

心房細動は不整脈の一種で、高齢者に多く見られます。年齢が上がるにつれて発症率は高くなり、現在日本で数十万人の患者さんがいる「ありふれた病気」です。日本は高齢化社会になっており、今後とも心房細動の患者さんは増えていくと考えられています。

心臓には四つの部屋があり、上側にある二つの小さな部屋が心房です。通常心臓は規則正しく拍動していますが、心房が細かく震える状態が心房細動です。心房細動になると脈拍が乱れるため、多くの場合、動悸、胸の違和感などの症状が出ますが、症状がないために健診などで偶然見つかる場合もあります。原因は



たなか循環器内科  
田中 協栄 院長

高血圧、心臓弁膜症、甲状腺機能亢進症などで、飲酒、ストレスなどがきっかけとなることもあります。

心房細動になっても、すぐに命の危険はありませんが、心臓の中で血の塊(血栓)ができやすくなるため、脳梗塞を起こす危険性が高くなります。また心房細動が長時間続くと心不全などを引き起こすこともあります。

治療において重要なのは、脳梗塞予防です。脳梗塞を予防するための薬(抗凝固薬)を使うかどうかは、高血圧や糖尿病などの合併疾患の有無、年齢などで判断します。以前から使用されていた抗凝固薬のワルファリンは、定期的な血液検査が必要、納豆が食べられないなどの手間があります。最近では、ワルファリンに代わる新しい薬も使用できるようになっていきます。ただし新しい薬が使えない場合もありますので、主治医に相談してください。

動悸、脈拍の乱れ、胸の違和感などの症状があれば、かかりつけ医に相談してください。また健診などで心房細動といわれた人は、放置せずに適切な治療を受けてください。



## 3月は、自殺対策強化月間です

平成10年以降、全国の自殺者数は、14年連続3万人を超え続けていましたが、平成24年は15年ぶりに3万人を下回り、2万8千人弱と全国的には減少しました。しかし、残念ながら大村市の自殺者数は前年を上回る結果となりました。



### 市役所内相談窓口

☆いのちと心の相談窓口

国保けんこう課内(内線140)

☆市民110番(内線193)

※午前8時30分～午後5時30分

※土・日、祝日を除く

### 分かち合いの会

(NPO自死遺族支援ネットワークRe)

自責の念、将来の不安など一人で抱え込まず、誰かに話してみませんか。

と き: 毎月第2土曜日、

午前10時～午後12時30分

ところ: 大村椿の森学園

対 象: 大切な人を自殺で亡くした人

### 知っていますか?ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に「気づき」、「声をかけ」、「話を聞いて」、「必要な支援につなげ」、「見守る」人のことです。

#### ママさんゲートキーパーのお店「こころみまもり隊」

市内のスナックには、ゲートキーパー養成講座を受けたママさん・マスターのお店があります。

悩んでいる人に声をかけ、見守る取り組みが地域で広がっています。

ママさんゲートキーパーの目印はこれ! →



### いのちを守る講演会

と き: 3月17日(日)、午後1時30分～

ところ: 市コミセン

講 師: 山口 和浩 氏

(NPO自死遺族支援ネットワークRe)

「大村市 いのちをつなぐ

まもるくん」

大村市自殺対策キャラクター



■国保けんこう課(内線141)



### Menu 米粉チョコケーキ



\*\*\*\*\* 材料(プリンカップ5個分) \*\*\*\*\*

・カボチャ	50g		
・リンゴ	1個	A	・ココア..... 15g
・板チョコ(ミルク)	1/2枚		・砂糖..... 50g
・卵	1個	B	・米粉..... 65g
・サラダ油	23g		・ベーキングパウダー..... 小さじ1/2

\*\*\*\*\* 作り方 \*\*\*\*\*

- ① カボチャは皮をむき8ミリ角、リンゴは芯をとり、皮のまま5ミリ角、板チョコは5ミリ角に刻む。
- ② AとBはそれぞれ別の袋に入れてよく振り混ぜる。
- ③ ボウルにAを入れ、油を加えて木べらでざっと混ぜ、卵を入れてよく混ぜる。Bの袋にカボチャ・リンゴを入れて振り混ぜる。
- ④ Aにチョコを加えて混ぜたあと、Bを加えて白い部分がなくなるまで優しく混ぜる。
- ⑤ プリン型に8分目まで生地を流し入れ、トントンと空気を抜き、180℃に温めたオーブンの中段で約20分焼く。
- ⑥ プリン型と生地の間隔に1～2ミリすき間ができたらかき上げ。



「こころみまもり隊」  
の部屋

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>休日在宅当番医</b> 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><b>大村市内科系夜間初期診療</b> 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><b>出前子育てつどい</b> 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:3月1日(金)</p> <p><b>地域子育て支援センター</b> *にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎0922 *わいわいランド(鈴田保育園) ☎495388 *ライオンキッズ(植松保育園) ☎45056 *ひまわりキッズ(ひまわり保育園) ☎9420</p>	<p><b>市立幼稚園開放</b> 各園へお申し込みください。</p> <p>●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</p> <p>■こども政策課 ☎9100</p>	<p>1</p> <p>●出前子育てつどい 竹松住民センター ■にこにこ子育てサロン</p> <p>●1歳6か月児健康診査</p>	<p>2</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 自分で出来る健康度チェック(心臓血管編) ~体の入みを一緒に勉強しませんか~ ■市民病院 ☎22161</p>		
<p>3</p> <p>長崎医院 [内科・小児科] 寿古町 ☎8615</p> <p>大村中央産婦人科 [産婦人科] 水主町2丁目 ☎3850 ※子宮がん検診が受診できます(要予約)</p> <p>俣野まさと歯科診療所 大川田町 ☎4433</p>	<p>4</p> <p>●1歳児のお部屋 10:00~11:00 こどもセンター</p>	<p>5</p>	<p>6</p> <p>●出前子育てつどい 松原住民センター ■にこにこ子育てサロン</p> <p>●はじめての離乳食教室</p> <p>●3歳児健康診査</p>	<p>7</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>8</p> <p>●出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ郡コミセン ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>9</p>
<p>10</p> <p>南野クリニック [内科・消化器科] 乾馬場町 ☎2233</p> <p>前田ひふ科アレルギー科 [皮膚科・アレルギー科] 西大村本町 ☎1112</p> <p>大石歯科医院 竹松本町 ☎8378</p>	<p>11</p> <p>●2歳児のお部屋 10:00~11:00 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</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <p>●おはなしの会 11:00~、市立図書館</p> <p>●乳幼児すくすく健康相談</p>	<p>14</p> <p>●出前子育てつどい 三浦住民センター ■わいわいランド</p> <p>●3歳児健康診査</p> <p>●ふれあいリハビリサロン</p>	<p>15</p> <p>●出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン 木場公民館 ■ひまわりキッズ</p> <p>●1歳6か月児健康診査</p>	<p>16</p> <p>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</p> <p>高島脳神経内科 [神経内科・内科] 池田2丁目 ☎7777</p> <p>平松整形外科医院 [整形外科] 富の原2丁目 ☎4422</p> <p>蔵田歯科医院 原口町 ☎3565</p>	<p>18</p> <p>●3歳以上児のお部屋 10:00~11:00 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>19</p> <p>●プレ幼稚園 ■大村 ☎2549 ■松原 ☎8721</p>	<p>20</p> <p>岡循環器内科 [内科・循環器科] 東三城町 ☎3000</p> <p>計屋泌尿器科 [泌尿器科] 乾馬場町 ☎9496</p> <p>橋口歯科医院 竹松本町 ☎5095</p>	<p>21</p> <p>●出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ</p> <p>●プレ幼稚園 ■鈴田 ☎1551</p> <p>●ふれあいリハビリサロン</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>22</p> <p>●出前子育てつどい 小路口光公民館 ■にこにこ子育てサロン</p> <p>●献血車巡回 9:30~12:15 市役所前 ■国保けんこう課</p>	<p>23</p>
<p>24</p> <p>澤田胃腸科内科医院 [胃腸科・内科] 小路口本町 ☎1507</p> <p>みね眼科 [眼科] 東本町 ☎3011</p> <p>井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎7462</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p> <p>●出前子育てつどい 福重住民センター ■にこにこ子育てサロン</p> <p>●ベビー&amp;マタニティーのお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p>	<p>28</p> <p>●ふれあいリハビリサロン</p>	<p>29</p> <p>●出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	<p><b>予防接種</b> 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・七種・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>31</p> <p>くすもと内科クリニック [内科・循環器科] 古賀島町 ☎8585</p> <p>上田記念クリニック [外科・消化器科] 諏訪1丁目 ☎6886</p> <p>とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎6255</p>	<p><b>健康診査</b> 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8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9月生まれ(4歳未満まで受診可能) ■こども家庭課 ☎9100</p>	<p><b>育児相談</b></p> <p>こどもセンター ●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>郡コミセン ●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:13:30~15:00 計測、育児・栄養・歯科・心理相談 ※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> <p>☆大村市こうのどダイヤル 妊娠・不妊相談を受け付けています。(専用ダイヤル) ☎9119</p>	<p><b>子育てつどい</b></p> <p>申込開始日:3月1日(金) ※(申)は申し込みが必要です。</p> <p>●1歳児、2歳児、3歳以上児のお部屋…「ふれあい遊び」</p> <p>●ベビー&amp;マタニティーのお部屋…対象:0歳児と保護者、妊娠中の人 ■こども政策課 ☎9100</p>	<p><b>ふれあいリハビリサロン</b></p> <p>とき:14時~16時 ところ:こどもセンター 対象:40歳以上で、痛みなどのため生活に支障がある人 ※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>		