



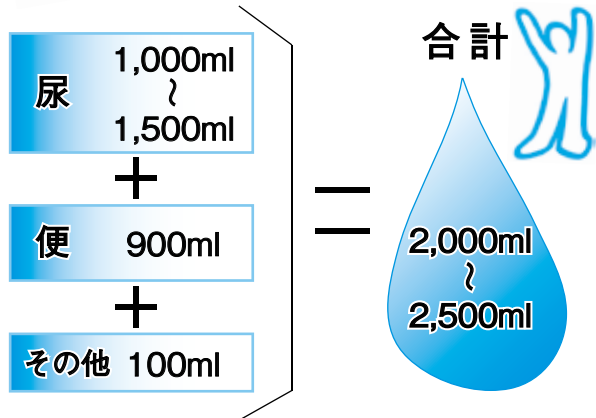
健康おおむら 21 通信

◎ 水分補給のはなし

この季節になるとよく聞く「熱中症」。熱中症予防には、室温調整も大事ですが、水分の摂り方もとても重要なことを知っていますか？



人は1日にどれくらいの水分を出しているんだろう…？



このように人は毎日大量の水分を排出しています。1日に必要な水分量は、食物中にも水分は含まれているため、飲料水で1,000〜1,500ml(冬季)、2,000ml(夏季)程度とされています。

◎ どのような飲料がいい？

特に汗をかく状況でない場合は、水で十分ですが、運動や作業など汗をかく状況では、スポーツ飲料が適します。しかし、スポーツ飲料は糖分が高いため、水で2倍に薄めたり、カロリーオフのスポーツ飲料にするなど、糖分の摂りすぎには注意しましょう。また、冷えた飲料水の方が吸収率が高いのでおすすめです。

◎ 水分の摂り方

一気にたくさん飲むと、喉の渇きは癒されません。しかし、過剰摂取は胃に負担がかかり、胃液を薄めてしまうため、消化不良で夏バテの原因になります。1回の摂取はコップ1杯程度にし、数回に分けて飲むよう心掛けましょう。

■国保けんこう課(内線140)

大村 市民病院 だより



大村市民病院 ☎2161

健康維持のための「3本の矢」

高血圧や糖尿病、高脂血症、がんや脳卒中、心臓病などさまざまな疾患をテーマにした情報をよく見かけませんか。これらは「生活習慣病」と総称されるものの代表で、その名のとおりの毎日の「生活習慣」によって引き起こされると考えられています。

つまり、良い生活習慣を身につけることで生活習慣病は予防できます。今回は良い生活習慣を「3本の矢」にみたと解説します。

第一の矢「食生活」

まず、食事の「質」の観点から、低脂肪高繊維食がおすすめです。次に、食事の「量」ですが、腹八分目と食事の門限です。ほとんどの生活習慣病の原因は「肥満」が挙げられます。内臓脂肪の過剰な蓄積は、糖尿病や高血圧、高脂血症をもたらし、動脈硬化を引き起こします。

また、最近の研究では大腸がんとの関連も指摘されています。肥満の原因は食べ過ぎと深夜の食事です。腹八分目に抑えながら、夕食は早めに済ませましょう。

第二の矢「運動と睡眠」

定期的な運動は、心身ともに良い影響を与えます。身体を動かすことで全身の血流がスムーズになり、血管の健康年齢を維持できます。特に、少し早めのウォーキングやジョギング、水中ウォーキングなどは、体に過大な負荷をかけづらいのでおすすめです。

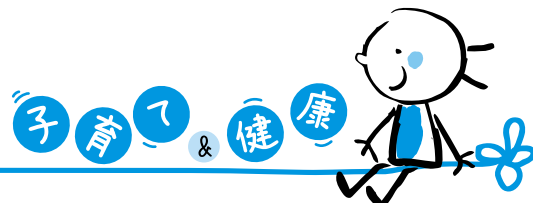
また、睡眠は時間とタイミングに気を付けましょう。適切な睡眠時間は人によって異なりますが、6〜8時間が標準です。仕事の都合でどうしても難しい人は別として、できるだけ日付けが変わらないうちに入眠することをおすすめします。

第三の矢「お酒とたばこ」

お酒は適量なら良いですが、アルコール健康医学協会によると、ビール(中ビン1本・500ml)、日本酒(1合・180ml)、焼酎(0.6合・110ml)、ウイスキー(ダブル1杯・60ml)、ワイン(1/4本・約180ml)、缶チューハイ(1.5缶・520ml)が標準とされています。

また、週に1〜2日は休肝日をつくること、そしてたばこは吸わないことが大切です。喫煙が健康に及ぼす影響はさまざまな説がありますが、やはり良い影響を及ぼすとは考えづらいたが医学知識として一般的です。

これらの「健康維持のための3本の矢」をおさえつつ、定期的な健康診断と症状があれば医療機関への早めの受診をお願いします。



ヒブ、小児用肺炎球菌予防接種を受けましょう

- 対 市内に住所を有し、下記の年齢に該当する人
- 費 無料 ※法定回数を接種済の人は有料
- 所 指定医療機関 ※広報おおむら5月号や市のホームページに掲載しています。

期 通年実施

◎ヒブワクチン

対象年齢	回数	接種間隔
生後2か月～7か月未満	4回	初回接種で27日～56日までの間隔で3回。追加接種は初回接種終了後、7～13か月までの間隔で1回接種。
生後7か月～12か月未満	3回	初回接種で27日～56日までの間隔で2回。追加接種は初回接種終了後、7～13か月までの間隔で1回接種。
1歳～5歳未満	1回	—

◎小児用肺炎球菌ワクチン

対象年齢	回数	接種間隔
生後2か月～7か月未満	4回	初回接種で27日以上の間隔で3回(3回目は1歳までに完了すること)。追加接種は3回目の接種後60日以上の間隔で1回接種(生後12～15か月の間に接種すること)。
生後7か月～12か月未満	3回	初回接種で27日以上の間隔で2回。追加接種は2回目の接種後、60日以上の間隔で1歳以降に1回接種。
1歳～2歳未満	2回	60日以上の間隔で2回接種
2歳～5歳未満	1回	—

※上記以外は任意接種(有料)です。お近くの医療機関にご相談ください。

ヒブとは

インフルエンザ菌b型の略称。中耳炎、副鼻腔炎、気管支炎などの感染症のほか、髄膜炎、敗血症、肺炎など乳幼児が重篤な感染症を起こす病原菌です。ヒブによる髄膜炎は、年間約400人が発症しています。生後4か月～1歳までの乳児が過半数を占めています。

小児用肺炎球菌とは

子どもの多くが鼻の奥に保菌し、ときに細菌性髄膜炎、菌血症、肺炎、副鼻腔炎、中耳炎などの病気を起こします。肺炎球菌による化膿性髄膜炎は、年間150人前後が発症していると推定されます。

■こども家庭課 ☎549100

ハチマルニーマル

「8020コンテスト」にご応募ください

80歳以上で20本以上のすばらしい歯をお持ちの人を表彰します。

対 市内に在住する4月1日現在80歳以上の人で、20本以上ご自分の歯をお持ちの人

手 大村東彼歯科医師会に加入している歯科医院へ直接お申し込みください。

※歯科健診を無料で行います。事前に予約が必要です。

期 8月1日(木)～31日(土)

審査・表彰

健診結果をもとに審査し、最優秀賞1人、優秀賞3人を「おおむら健康・福祉まつり」で表彰します。

■大村東彼歯科医師会 ☎541006

食中毒に注意しましょう

食品衛生管理を徹底し、「長崎しおかぜ総合文化祭」「2013未来をつなぐ北部九州総体」「がんばらば国体2014のプレ国体」を成功させましょう。

～食中毒予防三原則～

- ① につけない…手洗い、施設・器具などは清潔に!
- ② 増やさない…早めに調理して食べましょう。
- ③ 殺菌する…加熱して食べ、保管は冷凍・冷蔵しましょう。

■国保けんこう課(内線152)

連続講座に参加してくれたみなさん



Menu

ナスの和風カレーあんかけ



***** 材料(2人分) *****

- ・ナス(中)… 2本
- ・木綿豆腐… 1/4丁
- ・卵… 2個
- ・酢… 大さじ2
- ・オクラ… 1本
- ・だし汁… 100cc
- ・こいくち醤油… 大さじ1/2
- ・カレー粉… 小さじ1/2
- ・片栗粉… 大さじ1/2

***** 作り方 *****

- ① フライパンを熱し、ガクを切り取ったナスを全体がやわらかくなるまでふたをして中火で焼く。
- ② 焼いたナスは皮をむき、1センチの輪切りにする。
- ③ オクラはゆでて、冷水でさっと冷やし、輪切りにする。
- ④ 鍋に②を入れて沸かし、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、豆腐を加えからませる。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、大さじ1の酢を入れる。お玉に卵を割り入れ、そっと湯に沈めて白身が固まったら取り出す。
- ⑥ ナスと④のあん、豆腐を器に盛り、⑤で作ったポーチドエッグのせ、オクラを飾ればできあがり。


「大村楽食レシピ」募集中!

このコーナーに掲載する「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。




定番夏野菜のナス。カレー風味のあん、普段と一味違った焼きナスをお楽しみください♪


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>大村市夜間初期診療センター 内科と小児科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…こどもセンター内</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:8月1日(木)</p> <p>地域子育て支援センター *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) ☎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>予防接種 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・麻しん・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>1 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>2 出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 竹松住民センター ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>3 ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「子宮頸がん検査について」 ~がん細胞を見てみよう~ ■市民病院 ☎2161</p>	
<p>4 さくらクリニック [内科・消化器科] 池田1丁目 ☎8819</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>とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎6255</p>	<p>5 1歳児のお部屋 10:00~11:00 こどもセンター</p>	<p>6</p>	<p>7 はじめての離乳食教室 こどもセンター</p> <p>1歳6か月児健康診査</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>プレ幼稚園 ■大村 ☎2549</p>	<p>8 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>人形劇の会 10:00~、こどもセンター</p> <p>プレ幼稚園 ■福重 ☎8741</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p>9 給食試食会(離乳食) 10:00~ なつみかん(中央保育所)</p>	<p>10</p>
<p>11 川本内科医院 [内科] 久原1丁目 ☎5675</p> <p>いわさき眼科医院 [眼科] 本町 ☎3435</p> <p>鳥越歯科 本町 ☎2992</p>	<p>12 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>13</p>	<p>14 おはなしの会 11:00~、市立図書館</p> <p>プレ幼稚園 ■西大村 ☎4502</p>	<p>15</p> <p>献血車巡回 9:30~11:30 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p>	<p>16</p>	<p>17 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 ・軽度中等難聴児の補聴相談 ■障害福祉課 ☎7306</p>
<p>18 須田小児科医院 [小児科] 植松3丁目 ☎7200</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>なかむら歯科 協和町 ☎1718</p>	<p>19 給食試食会(幼児食) 10:00~ なつみかん(中央保育所)</p> <p>2歳児のお部屋 10:00~11:00 こどもセンター</p>	<p>20 プレ幼稚園 ■松原 ☎8721</p>	<p>21 乳幼児すくすく健康相談 こどもセンター</p> <p>ベビー&マタニティーのお部屋 (5か月まで) 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>認知症の相談(わらべ会) 13:30~15:30 総合福祉センター ■長寿介護課 ☎7308</p>	<p>22 3歳児健康診査</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p>23 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 久原住宅公民館 ■ひまわりキッズ</p> 	<p>24</p>
<p>25 寺井医院 [内科・消化器科] 玖島1丁目 ☎3574</p> <p>楠木眼科医院 [眼科] 東三城町 ☎2711</p> <p>なりすえ歯科医院 池田1丁目 ☎8080</p>	<p>26 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>27</p> 	<p>28 3歳児健康診査</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&マタニティーのお部屋 (6か月~11か月) 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>プレ幼稚園 ■鈴田 ☎1551</p>	<p>29 1歳6か月児健康診査</p>	<p>30 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>31</p>

 **健康診査**
受付:13:00~13:20
こどもセンター


○1歳6か月児健康診査
対象児:平成24年1月生まれ
(2歳未満まで受診可能)

○3歳児健康診査
対象児:平成22年2月生まれ
(4歳未満まで受診可能)
■こども家庭課 ☎9100

 **ふれあいリハビリサロン**
とき…14:00~16:00 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)

 **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
■こども政策課 ☎9100


 **育児相談**

○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父さんや、育児でお悩みのお母さん

○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。

○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

☆大村市このりダイヤル
妊娠・不妊相談を受け付けています。(専用ダイヤル) ☎9119

 **子育てつどい**
申込開始日:8月1日(木)
※(申)は申し込みが必要です

○1歳児、2歳児のお部屋(申)
…[体を使って遊ぶ]、先着8組

○離乳食・幼児食試食会(申)
…1人200円、定員5組
■なつみかん(中央保育所) ☎2421

○ベビー&マタニティーのお部屋
…対象:0歳児と保護者、妊娠中の人

○人形劇の会(申)
■こども政策課 ☎9100