



健康づくり がんばる人 と(ひと)

健康は努力のたまもの

「愛犬との散歩が今では1日の楽しみで。そう語ってくれたのは、自営業で米屋と酒屋を営む高月さん。健康で特に病気の自覚症状もなかったため、健診を受けていなかったそうですが、5年ぶりに受けた健診で糖尿病と診断されました。」

それまで、食べたいものを食べ、飲みたいものを飲んでいたという高月さんは、その健診結果を受け、日頃の生活を見直ししました。また、奥さんも高月さんの健康を気遣った料理の味付けを心がけ、本を買ったり、市が主催する食育教室に通い、毎日勉強しながら料理を作っているといいます。

その甲斐あって、高月さんの健診結果はみるみる改善。今もお、基準値を保っているのは高月さん自身と旦那さんを思う奥さんの努力のたまものです。

今ではすっかり薄味の料理に



たかつき すすむ
高月 進さん



「高月さん散歩時撮影写真」



慣れ、毎日欠かさずウォーキングもしています。高月さんのウォーキングの歩みは、愛犬と力メウと双眼鏡。「道端に咲くすみを愛おしく思ったり、何気ない風景にも趣が感じられ、四季折々を体感できる散歩はいつしか私の楽しみになりました。」と高月さん。

これから夫婦二人三脚で

今後の抱負をお聞きすると、「健康が一番。毎日健康的な料理を作ってくれる奥さんに感謝しながら、これからも夫婦二人三脚で元気に過ごしていきたいですね。」と笑顔で語ってくださいました。

みんなの健康

リウマチ性多発筋痛症を
ご存じですか？

身に覚えのない首や肩、腕の筋肉のこわばり、痛み、苦しんでおられませんか？実はその症状、「リウマチ性多発筋痛症」の可能性がります。リウマチ性多発筋痛症は関節リウマチと名前は似ていますが全く異なる病気です。関節リウマチでは関節の腫れや痛みが出現して変形するのに対して、リウマチ性多発筋痛症では体の中心に近い筋肉（首、背中、肩、二の腕、太ももなど）に痛みやこわばりが出現し、慢性的に持続します。50〜70歳以上の比較的高齢の方に発症し、発熱や体重減少などの全身症状に加え、手足の甲が腫れたりむくんだりすることもあります。ある日突然おこることがほとんどですが、徐々に症状が強くな

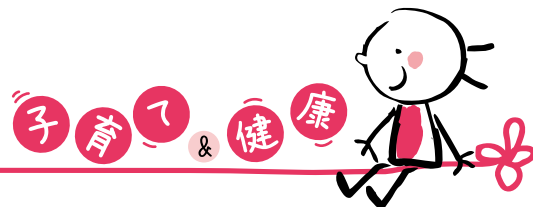


みやしりウマチ・内科クリニック
宮下 賜一郎 先生

り、この病気と診断されないままに何年も苦しんでおられる方もいます。重要なことは、この病気は「ステロイド」という飲み薬が非常によく効くということです。多くの方ではステロイド薬を開始して1週間程度で症状はほとんどなくなっています。

逆に、この薬が効くことによってリウマチ性多発筋痛症であると最終的に診断します。ステロイド薬は症状がよくなった後も続けて服用する必要がありますが、徐々に減量し、最終的には中止します。完全に薬がなくなるまで2〜3年かかりますが、途中で「ぶり返し」が起こることがあり、その際はもっと期間が長くなります。また、筋肉や関節の痛みを伴う病気はリウマチ性多発筋痛症以外にもたくさんあるため、治療を開始する前に一定の検査が必要になります。特に、感染症や悪性腫瘍（がん）の検査が重要です。

もともとこの病気は欧米に多く、日本では比較的低年齢な病気で考えられていましたが、高齢化に伴い患者さんの数は確実に増えています。50歳以上でこのような症状がみられた際には、かかりつけの医師に相談頂くか、リウマチ専門医を受診されることをお勧めします。



3月是自殺対策強化月間です

一年間に全国で自殺によって命をなくす人は、交通事故で亡くなる人の約7倍です。自殺は特別なことではなく、皆さんの身近にあることです。本市でも、年間20人前後の人が命をなくされており、近年は増加傾向にあります。

また、自殺はその人個人が弱いからではなく、複数の問題を抱え追い込まれた末の死なのです。問題が多いほど自殺へのリスクは高まります。市では、その問題を一つでも減らし、自殺に至らないような取り組みを行っています。

大村市の年間自殺者数

平成 21年	平成 22年	平成 23年	平成 24年
22人	19人	18人	26人

(警察統計より)

分かち合いの会 (NPO自死遺族支援ネットワークRe)

自死遺族の会です。一人で抱え込まず誰かに話してみませんか？

- 日 毎月第2土曜日、午前10時～午後0時30分
- 所 椿の森学園 ※4月からは「こどもセンター」で開催します。
- 対 大切な人を自殺で亡くし、将来の不安などをお持ちの人など



ゲートキーパー講座

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。

市では年間を通して、身近な人にゲートキーパーになっていたくため、自殺の現状や予防について学ぶ講座を行っています。

- 申 国保けんこう課(内線140)
- 問 ※5人程度のグループでお申し込みください。

暮らしとこころの相談会

ハローワークでは、弁護士・臨床心理士など専門家による多重債務問題や心の悩みなどの無料相談会を行っています。

- 日 3月26日(水)、午後1時～4時30分
- 所 問 ハローワーク大村 ☎528609



自殺対策講演会

「自殺って言えなかった
～遺児の歩んだ10年 こども×社会×大人～」

- 日 3月8日(土)、午後2時～(午後1時30分開場)
- 所 市コミセン
- 内 自死遺児が10年間何を考え、どのように暮らしてきたか、遺児の抱える問題や支援について、当事者を招いてトークセッションを行います。



自殺対策キャラクター「大村市のちをつなぐまるくん」

市役所でも相談を受け付けています

- 日 平日、午前8時30分～午後5時30分
- 所 いのちと心の相談窓口(国保けんこう課内)、市民110番

■国保けんこう課(内線145)



大村
食レシビ
vol. 32

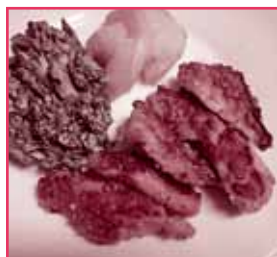
Menu

鮭のごま焼き～菜の花とポテト添え～

抗酸化成分たっぷりの鮭とゴマ、栄養価の高い旬の菜の花でフレッシュな春を迎えましょう！

***** 材料(2人分) *****

- ・生鮭 120g
- ・塩 小さじ1/4弱
- ・薄力粉 大さじ1と1/2
- ・牛乳 “
- ・いりごま 大さじ2
- ・菜の花 120g
- ・じゃがいも 1個
- ・ごま油 小さじ2
- ・ポン酢しょうゆ 小さじ1/2



***** 作り方 *****

- ① 鮭は一口大のそぎ切りにして塩をふり、もみこむ。
- ② 薄力粉と牛乳を混ぜて、①にからめ、ごまを全体的にまぶしつける。
- ③ 菜の花は食べやすい長さに切る。
- ④ じゃがいもはレンジで3分加熱し、半月切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、②③④を順に入れ、こんがりとなるまで焼く。
- ⑥ 器に盛り付け、菜の花にポン酢しょうゆをかける。

交流室のおともだち！★



日	月	火	水	木	金	土
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8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9月生まれ (4歳未満まで受診可能) ■こども家庭課 ☎9100	子育てつどい 申込開始日:3月3日(月) ※(申)は申し込みが必要です ○2歳児・3歳以上児のお部屋 …「ふれあい遊び」 ○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 ■こども政策課 ☎9100	市立幼稚園開放 各園へお申し込みください。 ●プレ幼稚園 10:00~11:30 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	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)	1 ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「お年寄りの 排尿障害について」 ■市民病院 ☎2161		
2 澤田胃腸科内科医院 [胃腸科・内科] 小路口本町 ☎1507 レディースクリニックひげまつ [産婦人科] 古町1丁目 ☎9200 ※子宮がん検診が受診 できます(要予約) 鳥越歯科 本町 ☎2992	3 2歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター	4	5 はじめての 離乳食教室 郡コミセン 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 おはなしの会 11:00~、市立図書館 1歳6か月児健康診査	6 3歳児健康診査 ふれあいリハビリサロン	7 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 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ	8
9 くすもと内科クリニック [内科] 古賀島町 ☎8585 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 なかむら歯科 協和町 ☎1718	10 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	11	12 乳幼児すくすく 健康相談 郡コミセン	13 3歳児健康診査 出前子育てつどい 三浦住民センター ■わいわいランド ふれあいリハビリサロン	14 出前子育てつどい 木場公民館 ■ひまわりキッズ 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン	15 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 ・軽度中等度難聴児の補 聴相談 ■障害福祉課 ☎27306
16 ありやま小児科 [小児科] 木場1丁目 ☎6410 平松整形外科医院 [整形外科] 富の原2丁目 ☎4422 なりすえ歯科医院 池田1丁目 ☎8080	17 ことばと心の相談室 13:00~16:45 ・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 3歳以上児のお部屋 10:00~11:00 こどもセンター プレ幼稚園 ■西大村 ☎4502	18 プレ幼稚園 ■大村 ☎2549 ■松原 ☎8721 ■鈴木 ☎1551	19 3歳児健康診査 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 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 ☎27308	20 ふれあいリハビリサロン 1歳6か月児健康診査 出前子育てつどい 池田公民館(くすの本文庫) ■ライオンキッズ プレ幼稚園 ■福重 ☎8741 献血車巡回 9:30~11:30、市役所 ■国保けんこう課(内線152)	21 ちくばクリニック [糖尿病内科・内科] 古賀島町 ☎9887 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 橋口歯科医院 竹松本町 ☎5095	22
23 吉田内科クリニック [内科・消化器科] 本町 ☎1177 みね眼科 [眼科] 東本町 ☎3011 本川歯科医院 松並2丁目 ☎1682	24	25	26 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 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	27 ふれあいリハビリサロン	28 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 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ	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。 ・〆〆三種混合・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
30 田川小児科 [小児科] 東本町 ☎4000 上田記念クリニック [外科・消化器科] 諏訪1丁目 ☎6886 吉原歯科医院 岩松町 ☎9911	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。 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 ■夜間初期診療センター ☎9911	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子さんや、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: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 ☆大村市こうのとりダイヤル 妊娠・不妊相談を受け付けています。(専用ダイヤル) ☎9119	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:3月3日(月) 地域子育て支援センター *にこにこ子育てサロン(吳天宮保育園) ☎0922 *わいわいランド(鈴木保育園) ☎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			