



### まちなか保健室「ミニ講座」

3月のテーマ『介護する人が元気で過ごすために』

- 🕒 3月4日(土)、午前10時30分～11時30分
- 📍 在宅医療サポートセンター(旧浜屋ビル2階) 💰 無料
- 📄 申込み まちなか保健室または、担当ケアマネージャーに申し込み。
- 📞 在宅医療サポートセンター「まちなか保健室」 ☎️ 207115

### 暮らしとこころの相談会

- 弁護士、臨床心理士などの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開催します。
- 🕒 3月22日(水)、午後1時～5時(受付は午後4時30分まで)
- 📍 ハローワーク大村 💰 無料
- 📄 申込み 直接会場へお越しください。(申込不要)
- 📞 ハローワーク大村 ☎️ 528609

### 「腎臓」について考える講演会

「現在(いま)から見つめる

過去と未来の腎生(じんせい)」

- 🕒 3月11日(土)、午後1時45分～3時30分  
(受付:午後1時15分～)

📍 市コミセン 💰 無料

📄 健診などの検査結果をお持ちの人はご持参ください。

📄 申込み 直接会場へお越しください。(申込不要)



講師:川崎智子氏  
長崎医療センター  
腎臓内科 医長

#### ◎我が家の”味付け”は!?

普段飲んでいるみそ汁や吸い物(3cc程度)をご持参いただくと、塩分濃度が測定できます。測定した人には減塩レシピをプレゼント!

～選べる特典～

#### ◎あなたが感じる塩味は?

塩分を含んだ紙を使用し、感じる味覚(塩味)を確認します。

👤 20人(先着順)

#### ◎簡易尿検査キットプレゼント

ご自宅で簡単に判定できる簡易尿検査キットを配布します。

👤 30人(先着順)

📞 国保けんこう課(内線140)

### お気軽にご相談ください

#### 「大村市いのちと心の相談窓口」専用ダイヤル

☎️ 0120(556)125

🕒 平日、午前8時30分～午後5時30分

#### 長崎いのちの電話

☎️ 095(842)4343

🕒 年中無休(午前9時～午後10時)

📞 国保けんこう課(内線140)



#### Menu ヒカド

長崎の郷土料理「ヒカド」。ポルトガル語で「細かく刻む」という意味です。サツマイモのとりみで体が温まります。

#### \*\*\* 材料 \*\*\*

- ・ブリ切り身 … 1切れ ・ニンジン … 20g ・小ネギ … 1本
- ・料理酒 … 小さじ1 ・干しシイタケ … 1枚 ・白だし … 大さじ1
- ・ダイコン … 50g ・サツマイモ … 80g ・水 … 300cc

#### \*\*\* 作り方 \*\*\*

- ① ブリ切り身は1cm角に切り、酒を振りかけてしばらく置き、お湯をかけて水気を切る。
- ② ダイコン、ニンジン、水に漬けて戻したシイタケとサツマイモの半分を1cm角に切る。
- ③ 鍋に水、ダイコン、ニンジンを入れ火にかけ、柔らかくなったらシイタケ、サツマイモ、白だしを入れる。
- ④ 煮えたらブリを入れて火を通し、残りのサツマイモをすりおろして加え、とりみがいたら器に盛り、小ネギを散らす。

📞 国保けんこう課(内線141)

### 3月の健康テレホンサービス ☎️0120(555)203(携帯不可)

- 📅 月 低血圧
  - 📅 火 食道がん、あなたは大丈夫?
  - 📅 水 入園・入学にそなえて
  - 📅 木 乾燥肌とかゆみ
  - 📅 金 物盗られ妄想
  - 📅 土 腎臓がんについて
- 📞 県保険医協会 ☎️ 095(825)3829



# 健康おおむら 21 通信

## 3月は自殺対策強化月間です

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係しており、その多くが追い込まれた末の死といえます。これは誰にでも起こり得る危機であり、その場合には誰かに相談することが大切です。

### ▶悩んでいる人に気づいたら・・・

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこで相談したらよいかわからない」などの状況に陥ることがあります。悩みを抱えた人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。

### ▶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、見守る人の事で、「命の門番」として活動していただいています。

大村市では年間約 20 人の人が自殺で亡くられています。



自殺対策キャラクター「大村市のちをつなぐ まもるくん」

### ▶ゲートキーパー講座受講グループ募集

1人でも多くの人に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただくための養成講座です。出前講座を希望するグループは、国保けんこう課へお問い合わせください。

- 対象 市内に在住する5人以上のグループ
- 申込先 国保けんこう課

### ▶自死遺族のつどい

大切な人を自殺で亡くした人たちが、自分たちの体験や思いを自由に話すための場所です。

- とき 毎月第2土曜日、午前10時15分～午後0時30分
- ところ こどもセンター

■国保けんこう課(内線140)



川田整形外科  
かわた ひでと  
川田 英人 先生

脚のしびれがおこる病気の一つに、腰部脊柱管狭窄症があります。今回は、この腰部脊柱管狭窄症のお話です。背骨には、脳から続く神経である脊髄が通るトンネルがあり、これを脊柱管と呼びます。脊柱管狭窄症とは、背骨の変形や骨のまわりの靭帯が厚くなったたり、軟骨（椎間板）のつぶ出しなどで、神経のトンネル「脊柱管」が狭くなってしまふ病気です。

腰部脊柱管狭窄症の特徴的な症状として、「間欠性跛行」があります。「間欠性跛行」とは、歩き出してしばらくすると、脚にしびれや痛みが出て、歩きづらくなります。前かがみで休んだり、しゃがみこんで休憩すると楽になり、再びまた歩けるようになります。病変部の程度が重度なほど、歩ける時間や、距離が短くなります。

## 腰部脊柱管狭窄症

# みんなの健康

腰の神経は、前かがみの姿勢をとるとゆるむ性質があります。そのために腰部脊柱管狭窄症の人は、自然と前かがみで歩くようになってきます。シルバーカーを押していたら歩けるが、無ければ歩けないという人がその典型です。自転車は前かがみでこぐので、自転車なら長い距離の移動も問題ないですが、普通に歩くと長く歩けないというのも典型的な症状です。また、友達と旅行に行くと、だんだん足が進まなくなつて、どんだんみんなから遅れてしまい、見たかったところにたどり着かなかつたという人も多いようです。

診断は、レントゲン写真で、ある程度は推測できますが、より詳しく診断するためにはMRI・CTなどの検査が必要です。下肢の動脈がつまつて血行障害を生じた時にも、似たような症状が起こるので、原因を正確に調べる必要があります。

治療は手術以外に、日常生活の工夫や神経のまわりの血流を良くする薬を飲んだりする方法もあります。

前述の間欠性跛行がある場合には、腰部脊柱管狭窄症であることが考えられます。年齢のせいだろうと放置すると、知らない間に症状が進行することがありますので、とくに安静時に両脚のしびれや麻痺がある場合は、早めにお近くの整形外科を受診することをお勧めします。

日	月	火	水	木	金	土
 <b>休日在宅当番医</b> ▶診療時間 9:00~18:00 ※歯科は12:00まで <b>市夜間初期診療センター</b> 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 ☎9911	<b>予防接種を受けましょう</b> お子さんの体調の良いときに、指定医療機関を予約して受けてください。生後2カ月から開始しましょう。 ■こども家庭課 ☎9100 <b>大村市こうのとりのダイヤル</b> 妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。 (専用ダイヤル) ☎9119	<b>1</b>  3歳児健康診査  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	<b>2</b>  1歳6カ月児健康診査  1歳児のお部屋 「ふれあい遊び・交流会」 10:30~11:30 こどもセンター	<b>3</b>  離乳食教室 <sup>初</sup> 受付9:50~10:00  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	<b>4</b> ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「くすりとの付き合い方〜よくあるお薬についての質問〜」 ■市民病院 ☎2161	
<b>5</b> 南野クリニック [内科・消化器科] 乾馬場町 ☎2233 海江田耳鼻咽喉科 [耳鼻咽喉科・アレルギー科] 三城町 ☎3329 俣野まさとし歯科診療所 大川田町 ☎74433	<b>6</b>  ことばの相談室 13:00~16:30 <sup>予</sup> こどもセンター	<b>7</b>  認知症サロン 11:00~15:00 	<b>8</b>  1歳6カ月児健康診査  おはなしの会 10:30~ プラザおおむら	<b>9</b>  3歳児健康診査  出前子育てつどい 三浦住民センター ■わいわいらんど	<b>10</b>  乳幼児すくすく健康相談 受付13:30~15:00 郡コメン  出前子育てつどい 郡コメン ■にこにこ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ	<b>11</b>
<b>12</b> さくらクリニック [内科・消化器科] 池田1丁目 ☎8819 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・乳がんエコー検診が受診できます(要予約) 橋口歯科医院 竹松本町 ☎5095	<b>13</b>  ことばと心の相談室 13:00~16:30 <sup>予</sup> こどもセンター  2歳以上児のお部屋 「ふれあい遊び・交流会」 10:30~11:30 こどもセンター	<b>14</b>  認知症サロン 11:00~15:00	<b>15</b>  1歳6カ月児健康診査  ベビー&マタニティーのお部屋 <sup>前</sup> 10:00~12:00 こどもセンター 「ベビーマッサージ」 2カ月児~6カ月児 認知症家族の相談会 13:30~15:30 おおむら桜(旧浜屋2階) ■長寿介護課 ☎7308	<b>16</b>  3歳児健康診査  出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ	<b>17</b>  離乳食教室 <sup>後予</sup> 受付10:20~10:30  ことばの相談室 13:00~16:30 <sup>予</sup> こどもセンター  出前子育てつどい 郡コメン ■にこにこ子育てサロン 木場公民館 ■ひまわりキッズ	<b>18</b> 耳とことばの相談 13:00~15:00 総合福祉センター ・聴覚、言語障害者(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 ■障がい福祉課 ☎7306
<b>19</b> 岡循環器内科 [内科・循環器科] 東三城町 ☎3000 野田耳鼻咽喉科 [耳鼻咽喉科] 大川田町 ☎8733 まつかわ歯科医院 西大村本町 ☎3988	<b>20</b> 高島脳神経内科 [神経内科・内科] 池田2丁目 ☎7777 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 貞松歯科医院 坂口町 ☎7808	<b>21</b>  認知症サロン 11:00~15:00  プレ幼稚園 ■大村 ☎2549 ■西大村 ☎4502 ■福重 ☎8741 ■松原 ☎8721	<b>22</b>  ベビー&マタニティーのお部屋 <sup>後</sup> 10:00~12:00 こどもセンター 「ベビヨーガ」 7カ月児~11カ月児  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	<b>23</b>	<b>24</b>  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	<b>25</b> 
<b>26</b> 長崎医院 [内科・小児科] 寿古町 ☎8615 わたなべ耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 杭出津2丁目 ☎2003 南原歯科医院 皆同町 ☎1120	<b>27</b>	<b>28</b>  認知症サロン 11:00~15:00  認知症サロン 場所 おおむら桜(旧浜屋2階) ■総合福祉センター ☎1351	<b>29</b> 	<b>30</b>	<b>31</b>	 子育てつどい ■こども政策課 ☎9100

 **持参** 母子手帳 ※<sup>予</sup>は要予約  
 ▶ことば(と心の相談室<sup>予</sup>)  
**対象** ことばの発達などが気になる就学前のお子さんや、育児でお悩みの母親  
 ▶乳幼児すくすく健康相談  
**内容** 計測、育児・栄養・歯科相談、月齢に合わせた講話  
 ▶離乳食教室  
**対象** ①5カ月前後 ②10カ月前後  
**場所** こどもセンター ■こども家庭課 ☎9100

**育児相談**  
 **出前子育てつどい**  
**時間** 10:00~※直接申し込み  
 \*にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎9922  
 \*わいわいらんど(すずたこども園) ☎95388  
 \*ライオンキッズ(植松保育園) ☎95056  
 \*ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園) ☎9420

 **市立幼稚園開放**  
 各園へお申し込みください。  
 ●プレ幼稚園  
 園庭とプレイルームを開放します。親子でお楽しみください。  
**時間** 10:00~11:30  
**対象** 0~5歳児  
 ■こども政策課 ☎9100

 **健康診査**  
**受付** 13:00~13:20  
**場所** こどもセンター  
 ▶1歳6カ月児健康診査  
**対象** 平成27年8月生まれ(1歳7カ月~1歳11カ月)  
 ▶3歳児健康診査  
**対象** 平成25年9月生まれ(3歳6カ月~3歳11カ月)  
 ■こども家庭課 ☎9100