

# 健康おおむら21通信



今、腎臓が注目されている！パート2  
 蛋白尿は危険のサイン！

腎臓は体を正常な状態に保つ働きをする大切な臓器です。主に「老廃物を尿として体から追い出す」仕事をしています。通常、健康な人でも尿中にわずかに蛋白は排泄されますが、一日に150mg以上持続的に排泄されている尿を蛋白尿といい、疲労や激しい運動などで一時的に表れることもあります。

しかし、再検査でも尿蛋白判定が10以上の場合は、腎炎などの腎臓病にかかっている可能性があります。また、腎臓以外の病気例えば高血圧や糖尿病などで治療を受けている人にも蛋白尿は重要な指標で、心筋梗塞や脳卒中の危険性が高まる要因といわれています。健診で指摘され放置している人や、まだ尿検査を受けていない人は、かかりつけ医で定期的な尿検査を受けましょう。

## 高血圧と腎臓の関係

腎臓と高血圧は密接に関係しています。腎機能が低下すれば、体内の塩分バランスが崩れ、血圧が上がり、腎臓が障がいされ、ますます腎機能が低下する...というように悪循環を起します。血圧の管理は、慢性腎臓病の進行を遅らせ、心血管疾患にならないためにも重要です。ぜひ、家庭でも血圧測定を行い、きちんと管理しましょう。家庭の血圧測定の方法や記録表は、市のホームページからも入手できます。

## ふれあい健康講座

更年期障がいについて  
 ~ホルモン補充療法を中心に~

とき 7月2日(土) 13:00~14:00

ところ 市民病院 大会議室

講師 外科系診療部長

松口 一<sup>かずみち</sup>道 産婦人科医師

■市民病院 ☎2161

## 7月の健康ウォーキング

と き	集合場所
1日(金) 9:00	水 計 公 民 館
10日(日) 9:00	下 杭 出 津 公 民 館
13日(水) 8:30	池 田 湖 公 園
14日(木) 9:00	大村公園観光センター前
12日(火)・26日(火) 8:30	木 場 公 民 館
20日(土) 9:00	
23日(水) 10:00	岳 木 場 公 園
24日(日) 9:30	琴平岳駐車場(弁当持参)
27日(水) 9:00	健脚コース黒木バス終点(弁当持参)
毎週日曜日 6:00	鈴 田 運 動 公 園

※参加希望者は事前にご連絡ください。

国保けんこう課 (内線140)

## みんなの健康

### ~元気に年をとるには~ ロコモ? リハビリ? 運動?



山田整形外科  
 スポーツクリニック院長  
 山田昌登<sup>まさとし</sup>先生

最近「ロコモ」という言葉を耳にしたり、目にする機会が増えてきました。この「ロコモ」という言葉は英語の「Locomotive syndrome」(日本語で「運動器症候群」)の通称です。骨、関節、筋肉といった運動器の機能が衰えてきている状態を指しています。

加齢とともに運動機能が低下していくのは、ある程度は自然なことですが、そのままにしておくと、行き着く先に「要介護」の生活が待っている恐れがあります。「ロコモ」は運動器が原因で、立ち上がったたり、歩いたりすることが難しくなっている状態から、そうなる兆しが少しずつ現れ始めている状態まで、広く指しています。

この状態を悪化させず、さらに改善させる方法があります。それは自分にあった適切な継続した運動(トレーニング)を行なうことです。「脳を鍛えるには運動しかない!」というハーバード大学医学部臨床

精神医学科の准教授が書いた本を最近読みましたが、運動をする効果は身体を鍛えるだけでなく、脳を鍛える効果があったと書かれています。適切な運動をすることにより子どもは成績が上がり、大人はストレスやうつを抑え、認知症になる確率も下がるといっていました。

運動は、少しきついと感じる程度の強さでなければ効果がありません。筋肉や骨を丈夫にするためには、今以上の筋肉や骨が必要であるということを伝達しなければならぬからです。

運動を継続しなければならぬのも同様の理由によります。筋肉では乳酸のような疲労物質が溜まると体はもつと筋肉が必要であると感じたり、骨では骨自信のたわむ量が大きくなると骨をもつと強くしなないといけなると判断したりする仕組みが身体には備わっています。しかし、自分に合った適切な運動量は、個人差が大きく体調や既往症などで変わってきます。整形外科やリハビリテーション科などで診察を受けて指導してもらうのが良いでしょう。



**電子申請** のマークがある  
イベント・講座・研修は、このQRコードからアクセスしてください。

### ● ママいきいき講座受講者募集

**対象** 1歳～1歳3か月未満児で全回受講できる人  
(平成22年5月～8月生まれのお子さんと保護者)

**とき** 10:00～12:00 ※受付9:30～

**ところ** こどもセンター

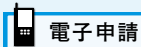
**定員** 12組 ※申し込み多数の場合は抽選

**受講料** 無料 ※別途食材費などが必要です。

**申込方法** 電子申請または往復はがきに、親子の氏名(ふりがな)・子どもの性別・生年月日・郵便番号・住所・連絡先を記入のうえお申し込みください。

**申込先** 〒856-0832 本町413-2  
こどもセンター内「子育て講座」係

**申込期限** 7月28日(木)



とき	内容
8月5日(金)	自己紹介・親子遊び
12日(金)	子育て談議
17日(水)	親子で運動
26日(金)	楽しく食べる
9月2日(金)	ちょっと井戸端会議

■こども政策課 ☎549100

### ● 7月3日(日)に子宮がん・乳がん検診が受診できます

大村市医師会の協力で、日曜日に子宮がん健診、乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受診できます。子育て、介護、仕事などの理由で平日に受診できない人は、ぜひ受診してください。

**ところ** 大村中央産婦人科 ☎523850  
マンモグラフィ…市民病院 ☎52161

**対象** 子宮がん検診…20歳以上  
乳がん検診…40歳以上  
※前年度同じ検診を受けた人を除きます。

**負担金** 子宮がん(頸部)…1,100円  
乳がん…1,300円

※事前に電話で予約して受診ください。

■国保けんこう課(内線152)

### ● 個別健康診査指定医療機関が追加されます

**追加機関** 山田整形外科スポーツクリニック  
松原1丁目 ☎568000

**健診内容** 健康診査  
特定健診、後期高齢者健診、  
生活保護者に対する健診  
肝炎ウイルス検査  
骨粗しょう症検診



■国保けんこう課(内線145)

### ● 7月の幼稚園開放日

園名	園開放	プレ幼稚園
	対象児時間 3～5歳児	0～5歳児
大村 ☎522549	9:30～10:30 7月15日(金)	10:00～12:30 7月6日(水)
西大村 ☎524502	1日(金)	13日(水)
放虎原 ☎523564	6日(水)	20日(水)
松原 ☎558721	6日(水)	
福重 ☎558741	7日(木)	27日(水)
鈴田 ☎531551	11日(月)	

- 園開放…園児と一緒に遊びます。
- プレ幼稚園…園庭と遊戯室を開放します。  
※親子で自由にお楽しみください。

■こども政策課 ☎549100



今月号から大村楽食レシピを掲載します。ぜひ、みなさんもご家庭でお試してください!



Menu

### つきあげ



昔から子どものおやつとして親しまれてきました

**材料** <約10個分>

- ・サツマイモ…500g
- ・小麦粉…50g
- ・砂糖…大さじ2
- ・黒ゴマ…大さじ2
- ・油(揚げ油用)

### 作り方


- ① サツマイモは皮をむいて一口大に切って蒸す
- ② サツマイモが熱いうちに、ていねいにつぶす
- ③ 小麦粉・砂糖・黒ゴマを加えてよく混ぜる
- ④ 10コに分けて、平たく丸める
- ⑤ 両面がきつね色になるまで油で揚げる



※■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。

Inuiritiuriniigi + ihieialitihl

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>日曜・祝日の在宅当番医</b> 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 <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。 ●と き…午後7時～10時(毎日) ●ところ…市民病院救急外来</p>					<p>1</p> <p>出前子育てつどい 申 竹松住民センター ■にここ子育てでサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	<p>2</p>
<p>3</p> <p>牧山医院 [内科・外科] 宮小路2丁目 ☎ 7831</p> <p>大村中央産婦人科 [産婦人科] 水主町2丁目 ☎ 3850</p> <p>歯科大道寺クリニック 池田新町 ☎ 2834</p>	<p>4</p> <p>パパと日曜日 10:00～15:00</p> <p>乳がん・子宮がん 検診が受診できます。(要予約)</p>	<p>5</p> <p>親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>6</p> <p>はじめての離乳食教室 受付 9:50～10:00 郡コミセン</p> <p>出前子育てつどい 申 松原住民センター ■にここ子育てでサロン</p>	<p>7</p> <p>1歳6か月児健康診査 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>親子クッキング 申 10:00～12:00</p>	<p>8</p> <p>3歳児健康診査 受付 13:00～13:20</p>	<p>9</p> 
<p>10</p> <p>たなか循環器内科 [内科・循環器科] 久原2丁目 ☎ 0320</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>南原歯科医院 皆同町 ☎ 1120</p>	<p>11</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</p> <p>1歳児のお部屋 申 10:00～12:00</p>	<p>12</p> <p>親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>13</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>14</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 ■わいらいらんど</p>	<p>15</p> <p>出前子育てつどい 申 郡コミセン ■にここ子育てでサロン</p> <p>出前子育てつどい 申 久原団地集会所 ■ひまわりキッズ</p>	<p>16</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>17</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>野田耳鼻咽喉科 [耳鼻咽喉科] 大川田町 ☎ 8733</p> <p>俣野まさと歯科診療所 大川田町 ☎ 4433</p>	<p>18</p> <p>ちくばクリニック [糖尿病内科・内科] 古賀島町 ☎ 9887</p> <p>計屋泌尿器科 [泌尿器科] 乾馬場町 ☎ 9496</p> <p>いのうえデンタルクリニック 武部町 ☎ 6684</p>	<p>19</p> <p>親子愛あい広場 9:30～11:30</p> <p>給食試食会 申 11:00～12:30 中央保育所(なつみかん)</p>	<p>20</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>マタニティ&amp;ベビーのお部屋 10:00～12:00</p>	<p>21</p> <p>1歳6か月児健康診査 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>人形劇の会 申 11:00～ 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>22</p> <p>献血車巡回日 9:30～11:30 市役所前 ■国保けんこう課</p> <p>3歳児健康診査 受付 13:00～13:20</p> <p>出前子育てつどい 申 郡コミセン ■にここ子育てでサロン 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 ☎ ☎ 9174 国保けんこう課 ☎ ☎ 4111(内線141) 地域子育て支援センター ・にここ子育てでサロン (認定こども園吳天宮保育園) ☎ ☎ 0922 ・わいらいらんど(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 ・こばん(郡コミセン内) ☎ ☎ 1351 ・なつみかん(中央保育所) ☎ ☎ 2421 ・まーぶる(三城保育園) ☎ ☎ 2257 ・子育てひろば(こどもセンター内) ☎ ☎ 9100</p>
<p>24</p> <p>出口小児科医院 [小児科] 諏訪3丁目 ☎ 2252</p> <p>伊崎脳神経外科・内科 [脳神経外科・内科] 東本町 ☎ 4230</p> <p>祐田ひとし歯科診療所 松並1丁目 ☎ 7177</p>	<p>25</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>26</p> <p>親子愛あい広場 9:30～11:30</p> 	<p>27</p> <p>出前子育てつどい 申 福重住民センター ■にここ子育てでサロン</p>	<p>28</p> <p>1歳6か月児健康診査 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>29</p> <p>出前子育てつどい 申 小路口光公民館 ■にここ子育てでサロン</p>	
<p>31</p> <p>山下外科医院 [外科・消化器科] 西三城町 ☎ 7122</p> <p>本田ふく科アレルギー科 [皮膚科・アレルギー科] 富の原2丁目 ☎ 6830</p> <p>今道歯科医院 本町 ☎ 1822</p>	<p>今月の子育てつどい ■ は「子育てつどい」です。申 申は申し込みが必要です。 申込開始日:7月1日(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●出前子育てつどい…10:00～「夏の遊びを楽しもう」各支援センターにお申し込みください。</li> <li>●1歳児のお部屋…「親子ヨガ」先着15組</li> <li>●2歳児のお部屋…「サーキット遊び」</li> <li>●マタニティ&amp;ベビーのお部屋…0歳児のお子さんと保護者、妊娠中の人が対象。</li> <li>●パパと日曜日…ふれあい交流室で自由遊び。パパと就学前のお子さんが対象。小学低学年の兄弟児同伴できます。事前にご連絡ください。</li> <li>●給食試食会…定員5組、1人150円。</li> <li>●親子クッキング…3歳児以上で定員8組、1人150円。(応募多数の場合抽選)</li> </ul>					

### 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。