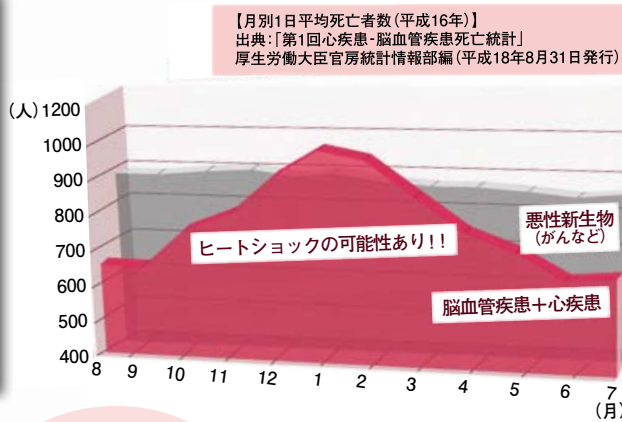


健康おおむら 21 通信

ヒートショックにご用心!

ヒートショックという言葉を知っていますか。聞きなれない言葉ですが、脳血管疾患や心疾患を引き起こす原因のひとつに、このヒートショックがあります。そもそもヒートショックってなに？ 急激な温度変化が体に及ぼす影響のことです。体への影響は、血圧が急激に上昇または下降し、脈拍が早くなるため血管に負担がかかります。



がんなどの死亡者は毎月ほぼ同数で季節の変化がないのに対し、心疾患と脳血管疾患の死亡者は寒い冬の時期に大きく増加しています。

Point



ヒートショックの予防と対策

- ・洗面脱衣所やトイレに暖房器具を置いて部屋ごとの温度差を小さくする
- ・入浴前に、浴室をシャワーで温めておく
- ・浴槽のふたを開けておき、湯気で浴室を温める
- ・風呂床にはマットなどを敷く
- ・いきなり熱いお湯に入らない
- ・夕方など、気温が急激に下がる前にお風呂に入る



■国保けんこう課(内線141)

大村市民病院 だより



大村市民病院 ☎2161

いざというときに役立つ「自分の情報」

東日本大震災では多くの人が犠牲となり、いまだに避難生活を送っている人がたくさんいます。震災では地震と巨大な津波により、ありとあらゆるものが押し流され、医療器具やカルテなどの個人情報や病状・診療所ごと失われました。被災地の病院で泥だらけのカルテを使っている映像を見た人もいるのではないのでしょうか。

被災地での診療の難しさ

当院からも複数のスタッフが被災地支援に行きましたが、現地での混乱と困難は、行った人にしか理解できないものでした。なかでも印象に残ったのは、「自分や家族がどのような病気で治療を受けていたのか分からない」「病名は分かるが普段飲んでる薬の名前は分からない」との話でした。まれに医療費の領収証や薬の説明書がたまたま財布に残っていて役に立った人もいましたが、ほとんどは何の情報もないまま診療を受けることになったそうです。

病名や飲んでる薬の情報の重要性

いざというとき、医療従事者にとって

は「病名や飲んでる薬の種類と量」、たったそれだけでも患者さんの体と病気を理解する大きな手がかりになります。

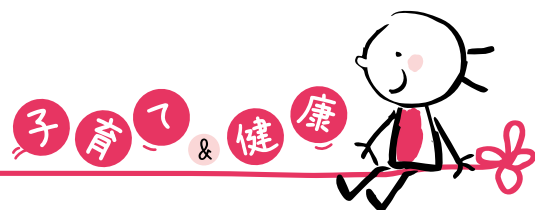
「役立つ情報」の保存場所

東北地方の復興計画の中には、役に立つ「最小限の患者情報」を離れた場所にバックアップする計画が始まっています。携帯電話やパソコンを使って自らバックアップする方法、かかりつけ医や薬局の薬剤師にお願いして入力する方法などさまざまな手段が検討されています。情報の正確性や信ぴょう性などの課題が克服できれば、東北発の「国民に役立つ仕組み」が生まれるかもしれません。

家族の病気をよく理解すること

情報のバックアップなどの取り組みも大事ですが、自分自身、家族の病気をよく理解することも大切です。普段からかかりつけ医を持ち、自身の身体や家族の病気について理解を深めましょう。当院では、毎月第1土曜日にふれあい健康講座を開催しています。お気軽にご参加ください。

日 日時 所 場所 内 内容 対 対象 定 定員・定数
 費 会費・料金・受講料 持 持参品 期 申込・受付期間
 縮 締切 講 講師 手 手続方法 申 申込先 問 問い合わせ
 電 電話番号 FAX ファックス メール URL を表します



1歳児のおともだち
英語で遊んだよ!



平成25年度放課後児童クラブの入所説明会を開催します

各放課後児童クラブで入所説明会を開催します。
詳しくは各クラブへお問い合わせください。

クラブ名	電 話	小学校区	と き
すわん子	☎502130	西大村	2月22日(金) 19:30
いちご	☎555891	松原	24日(日) 10:00 当日参加できない人は、随時相談に応じます。
福重	☎562563	福重	
くさぶえ	☎551582	富の原	
ほうこ	☎522194	放虎原	
らっこ	☎500428	中央	3月3日(日) 10:00 3日(日) 15:30
ことら	☎500535		
さくらんぼ	☎523339	三城	
ぶどう	☎547727		
三城	☎520533	西大村	
くすのき	☎545408		
西大村遊学館	☎527714		

集団健康診査受診者募集

- 対 40～74歳の市国民健康保険被保険者(特定健康診査)
※特定健康診査受診券と保険証が必要です。
※社会保険や共済保険などの被扶養者も申し込みが必要です。
- ・75歳以上の後期高齢者医療被保険者(後期高齢者健康診査)
※一定の障がいがある人は65歳以上。保険証が必要です。
- 内 費 特定健診(500円)、肝炎ウイルス検査(300円)
肺がん検診(200円)、大腸がん検診(300円)
後期高齢者健診(無料)
- 定 午前・午後各60人 ※先着順

日	時	所
3月4日(月)	9:00～10:30	市コミセン
	13:00～14:30	
5日(火)	9:30～11:00	市民会館
	13:30～15:00	

■国保けんこう課(内線145)

市民公開講座「こどもの事故予防プロジェクト2013 宇宙レベルの安全を大村の子ども達に」を開催します

- 日 3月3日(日)、午後1時～3時30分
- 所 長崎インターナショナルホテル
- 内 ①実践報告「大村市で起きているこどもの事故」
「自転車事故予防の取り組み」
②特別講演「宇宙からみる地球の安全」
- 講 山崎直子 宇宙飛行士
- 定 500人 費 無料
- 対 こどもを持つ親、こどもの事故予防に関心がある人
- 手 電話 ※手話通訳・託児あり
- 問 大村市医師会事務局 ☎540151



■こども家庭課 ☎549100

◆随時受け付けています

クラブ名	電 話	小学校区
とまと	☎546438	大村
プチとまと	☎541498	
おひさま	☎536871	旭が丘
うきうき青空	☎526422	三城
ときわ1・2	☎502303	
鈴っ子	☎495386	鈴田
たんぼ2丁目	☎553357	富の原
たんぼぼ	☎559382	



■子育て推進課 ☎549100

こども夜間初期診療センターは改修工事中も診療を行います

3月下旬まで、こども夜間初期診療センターの改修工事を
行います。工事中も、こども夜間初期診療は継続して行っ
ています。夜間の子どもの急な発熱などは、こども夜間初期診
療センターをご利用ください。

※5月からは「大村市夜間初期診療センター」として診療を行います。

診療科目	内科・小児科	診療日	年間を通じて毎日
対象者	急病者の初期診療	診療時間	午後7時～午後10時

■国保けんこう課(内線152)


















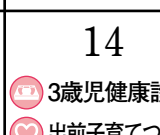




























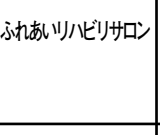















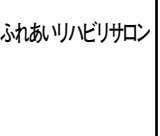
大豆にはイソフラボンをはじめ、生活習慣病や老化防止に大活躍する栄養成分が含まれています。




Menu カリカリ大豆

- *** 材料(3人分) ***
- ・いり大豆…………… 1/2カップ
 - ・砂糖…………… 1/4カップ
 - ・水…………… 大さじ1
 - ・きな粉…………… 大さじ2
 - ・ココア…………… 大さじ1
 - ・抹茶…………… 〃
- ***** 作り方 *****
- ① 耐熱ボウルに砂糖と水を入れて軽く混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで4分加熱し、熱いうちにいり大豆を加えからめる。
※砂糖が固まらないうちに手早く行う。
 - ② すぐにきな粉を加え、木べらでバラバラにほぐすようにかき混ぜながらまぶしつける。
※ココア味・抹茶味は、きな粉と代えてまぶす。

「大村楽食レシピ」募集中!
「おすすめレシピ」をお持ちの方は、国保けんこう課(内線141)までご連絡ください。


日	月	火	水	木	金	土
 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。 大村市内科系夜間初期診療 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	 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:2月1日(金) 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	 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	1	2	ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 自宅でできる介助方法 ~介助者のための ワンポイントアドバイス~ ■市民病院 ☎2161	
 3 川本内科医院 [内科] 久原1丁目 ☎5675 後藤産婦人科 [産婦人科] 西大村本町 ☎8123 ※子宮がん検診が受診 できます(要予約) すみ歯科医院 上諏訪町 ☎5808	 4  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  2歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター 	5	 6  はじめての 離乳食教室  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  7  1歳6か月児健康診査  ふれあいハビリサロン 	 8  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 献血車巡回 9:30~16:00 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)	9	
 10 さくらクリニック [内科・消化器科] 池田1丁目 ☎8819 計屋泌尿器科 [泌尿器科] 乾馬場町 ☎9496 なかむら歯科 協和町 ☎1718	 11 須田小児科医院 [小児科] 植松3丁目 ☎7200 長津眼科医院 [眼科] 沖田町 ☎9300 貞松歯科医院 坂口町 ☎7808	12	 13  乳幼児すくすく 健康相談  出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン  おはなしの会 11:00~、市立図書館 	 14  3歳児健康診査  出前子育てつどい さつき台公民館 ■わいわいランド  ふれあいハビリサロン 	 15  出前子育てつどい 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 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	
 17 山下外科医院 [外科・消化器科] 西三城町 ☎7122 計屋眼科医院 [眼科] 乾馬場町 ☎6888 南野歯科クリニック 乾馬場町 ☎8718	 18  3歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター  19  幼児食試食会 11:00~12:30 なつみかん(中央保育所)	 20  1歳6か月児健康診査  マタニティー& ベビーのお部屋 10:00~12:00 こどもセンター 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	 21  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  ふれあいハビリサロン 	 22  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	23	
 24 ともなが内科クリニック [内科・呼吸器科] 杭出津2丁目 ☎5000 橋口整形外科医院 [整形外科] 竹松本町 ☎8739 またの歯科医院 竹松本町 ☎8261	 25  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  プレ幼稚園 ■西大村 ☎4502	 26  プレ幼稚園 ■福重 ☎8741  27  3歳児健康診査  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  プレ幼稚園 ■放虎原 ☎3564	 28  1歳6か月児健康診査  ふれあいハビリサロン 	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">予防接種</h3> <p>年間を通じて無料で実施しています。 おさんの体調の良いときに受けてください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>ポリオ・三種混合・四種混合・麻しん・ 風しん・日本脳炎・BCG・ヒブ・小児用 肺炎球菌・子宮頸がん予防接種</p> </div> <p style="text-align: right;">■こども家庭課 ☎9100</p> </div>		



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23年7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21年8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:2月1日(金) ※(申)は申し込みが必要です。



- 2歳児、3歳以上児のお部屋…「新聞遊び」
- 幼児食試食会(申)
…11:00~12:30 1人200円、定員5組
■なつみかん(中央保育所) ☎2421
- マタニティー&ベビーのお部屋
…対象:0歳児と保護者、妊娠中の人
■こども政策課 ☎9100

育児相談

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
- 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。
- 大村市こころのダイヤル
妊娠・不妊相談実施中 専用ダイヤル ☎9119
■こども家庭課 ☎9100

ふれあいハビリサロン

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)