

健康おおむら21通信



暑い夏を元気に過ごすために「熱中症予防」

今回は、毎年死亡者が出ている「熱中症」についてお伝えします。「熱中症」はその名の通り、熱が体の中にとまっている状態をいいます。熱中症にかかると、失神、けいれんと症状が進み、最悪死に至ります。高温多湿となる7～9月は特に注意が必要です。

どんなときになりやすい？

- ① 前日より急に気温があがった日
：体が暑さに順応できず、汗が出にくい。
- ② 湿度が高く、気温が高い日
：湿度が高いと発汗が妨げられ、体温上昇を抑える機能が低下する。
- ③ クーラーの効いた室内から暑い室外に急に外出して作業をしたとき

予防するにはどうしたらいいの？

- ① 発汗によって失った水分と塩分の補給をこまめに行う。
(スポーツドリンクなど塩分と糖分を配合した飲み物も効果的です。)
- ② 十分な睡眠と、作業間の休憩をとる。

かかった場合はどうしたらいいの？

涼しい所に移動し、衣服をゆるめ、食塩を含んだ水分をとり、できるだけ診察を受けましょう。

熱中症は、本人は気付きにくく、周囲の言葉かけに「大丈夫」と答えたとすぐ後に倒れてしまう場合もあります。

また、乳幼児期は渴きを訴えることができず、あつという間に脱水し熱中症になることがあるので、特に注意が必要です。周りの人同士で注意し合うことも忘れずに！

●7月の健康ウォーキング●

と き	集合場所
8日(木)	9:00 大村公園観光センター
	9:30 池 田 湖
10日(土)	下 杭 出 津 公 民 館
13日(火)	琴 平 岳 駐 車 場
13日・27日(火)	木 場 公 民 館
21日(水)	
毎週日曜日	鈴 田 運 動 公 園

※コースは3～5キロです。日程は変更する場合がありますので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

～ 前立腺のお話～



計屋泌尿器科 院長
はかりや ひろのぶ
計屋 紘信 先生

泌尿器科とは

泌尿器科では皆さんご存じのようにおしっこに近い、出にくい、勢いが悪いなど主に排尿についての症状を診療します。

今回は前立腺についてご紹介します。

前立腺の3つの病気

最近では、新聞、テレビなどで広く知られるようになりましたが、前立腺の病気は大きく3つあります。前立腺炎、前立腺肥大症、前立腺がんの3つです。

前立腺炎には急性期と慢性期があります。急性期には発熱、排尿痛、尿意切迫感などの症状があり、慢性期になると頻尿、下腹部や陰部の鈍痛、重苦しい感じがみられるようになります。

前立腺肥大症

前立腺肥大症は前立腺の内側から発生し、排尿困難、頻尿、残尿感、尿意切迫感、夜間頻尿などが主な症状ですが、進行すると血尿、

前立腺がんの早期発見

最近急速に増加し話題となっている前立腺がんは肥大症とは反対に前立腺の外側に発生しやすいがんで、自覚症状が出てくるまでに時間がかかります。他のがんと同様に早期発見、早期治療が大切で、早期がんであれば手術や放射線治療による根本治療も可能です。

早期発見には血液検査のPSA測定から始めます。確定診断には前立腺の組織検査を要しますが、50歳を過ぎたら一年に一度はPSA検査を受けましょう。

健康の三原則

昔から健康の三原則として「栄養」、「運動」、「休養」が言われています。現代人は栄養良好、運動不足が特に言われていますが、同様に十分な睡眠による「休養」をとることも大切です。

その大敵が夜間頻尿です。一晩に1～2回ぐらいいまではなんとか我慢できますが、3回以上になると体調を崩してしまいます。夜間頻尿をきたす疾患には膀胱、前立腺、尿道の病気のいずれも含まれていますが、排尿異常の多くは前立腺疾患によるものです。

排尿の異常に気づいたら我慢せずに泌尿器科を受診しましょう。

● 集団健康診査受診者募集

受付開始 7月1日(木)
対象 ○40～74歳の大村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)
 ※一定以上の障がいがある人は65歳以上。保険証
 が必要です。

検診の種類 健康診査、肝炎ウイルス検査、
 結核・肺がん検診、大腸がん検診

定員 午前・午後各60人
 ※定員になり次第締め切ります。

申込方法 電話でお申し込みください。
 ※負担金など詳しくは、広報おおむら4月号と一緒に配布している
 「健康診査のしおり」をご覧ください。

とき		ところ
7月27日(火)	9:00～10:30	福 重住民センター
	13:00～14:30	松 原 〃
28日(水)	9:00～10:30	鈴 田 〃
	13:00～14:30	三 浦 〃
29日(木)	9:00～10:30	萱 瀬 〃
	13:00～14:30	竹 松 〃

■国保けんこう課(内線145)

● 中高年男性のストレス調査にご協力ください

中高年男性のこころの健康づくりに活かすため、実態調
 査を行います。

対象 市内在住の40歳以上の男性、約2,000人(無作為抽出)
方法 郵送によるアンケート調査
提出期限 8月10日(火)
 ■県央保健所 ☎263306 国保けんこう課(内線140)

● 指定医療機関(歯周疾患検診)を追加しました


医療機関名 南野歯科クリニック
 乾馬場町885-3 ☎668718
 ■国保けんこう課(内線145)

● 保育料は期限内に納めましょう

認可保育所は利用者の保育料で運営されています。
 保育料を滞納すると、第2子保育料の軽減措置(4分の1
 負担)の適用が除外される場合がありますので、必ず期限内
 に納めましょう。

■子ども政策課(内線170)

● ママいきいき! 子育て講座受講者募集

対象 1歳～1歳3か月未満児で5回受講できる人
 (平成21年5月～8月生まれのお子さんと保護者)
とき 午前10時～11時30分(受付9時30分～)
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 1,000円
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)・子どもの生年月日・性別・住所・電話番号を記入のうえお申し込みください。
申込先 〒856-0832 本町413-2
 「こどもセンター子育て講座係」  電子申請
申込期限 7月26日(月)

とき	内容
8月6日(金)	自己紹介・親子遊び
20日(金)	子育て談議
27日(金)	親子で運動
9月3日(金)	楽しく食べる
8日(水)	ちょっと井戸端会議

■こどもセンター☎649100

● 7月の幼稚園開放日

対象 3歳以上で幼稚園などに通園していない幼児
開放時間 午前9時30分～10時30分

とき	ところ	
1日(木)	放 虎 原	☎23564
2日(金)	西 大 村	☎24502
8日(木)	福 重	☎58741

■こどもセンター☎649100

7月の健康テレホンサービス

(月) 解離性大動脈瘤 (木) あせも
 (火) 夏に多いこむら返り (金) 愛着障害
 (水) 熱射病 (土) 女性の尿もれの手術治療
 ☎095(826)5511(長崎) ☎0956(23)4300(佐世保)

※こどもセンターを訪れたお友だち



※■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 + ihieiaillitihl

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				1歳6か月児健康診査 受付 午後1:00~1:20	3歳児健康診査 受付 午後1:00~1:20	ふれあい健康講座 食品表示について ~ご存じですか? 表示の見方~ 午後1:00~2:00 市民病院 ■市民病院 ☎2161
				ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課	出前子育てつどい ^申 竹松住民センター ■にこにこ子育てサロン	
4	5	6	7	8	9	10
田崎医院 [外科・胃腸科] 古町1丁目 ☎1234	パパと日曜日 10:00~15:00	親子愛あい広場 9:30~11:30	はじめての離乳食教室 受付 9:50~10:10 開始 10:15 郡コミセン	ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課	3歳児健康診査 受付 午後1:00~1:20	
レディースクリニックげまつ [産婦人科] 古町1丁目 ☎9200		ことばと心の相談室 午後1:30~4:00 ・言語聴覚士によることばの相談	出前子育てつどい ^申 松原住民センター ■にこにこ子育てサロン	出前子育てつどい ^申 三浦住民センター ■わいわいらんど	給食試食会 ^申 10:00~正午 中央保育所(なつみかん)	
蔵田歯科医院 原口町 ☎3565						
11	12	13	14	15	16	17
野口内科こども医院 [小児科・内科] 西大村本町 ☎2339	パパと日曜日 10:30~15:00	親子愛あい広場 9:30~11:30	乳幼児すくすく健康相談 受付 午後1:30~3:00 郡コミセン	1歳6か月児健康診査 受付 午後1:00~1:20	ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課	耳とことばの相談 午後1:00~3:00 医師による診察 ・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
橋口整形外科医院 [整形外科] 竹松本町 ☎8739	ことばと心の相談室 午後1:30~4:00 ・言語聴覚士によることばの相談			献血車巡回 9:30~11:30 市役所前 ■国保けんこう課	出前子育てつどい ^申 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ	
吉原歯科医院 岩松町 ☎9911	1歳児のお部屋 10:00~正午					
18	19	20	21	22	23	
牧山医院 [内科・外科] 宮小路2丁目 ☎7831	たなか循環器内科 [内科・循環器科] 久原2丁目 ☎0320	親子愛あい広場 9:30~11:30		3歳児健康診査 受付 午後1:00~1:20		■ 問い合わせ こどもセンター 〒856-0832 大村市本町413-2 ☎ ☎9100 FAX ☎9174 地域子育て支援センター ・にこにこ子育てサロン (認定こども園 吳天宮保育園) ☎ ☎0922 ・わいわいらんど(鈴田保育園) ☎ ☎5388 ・ライオンキッズ(植松保育園) ☎ ☎5056 ・げんきぎ(ひまわり児童館) ☎ ☎2722 ・ことばん(郡コミセン内) ☎ ☎1351 ・なつみかん(中央保育所) ☎ ☎2421 ・まーぶる(三城保育所) ☎ ☎2257 ・子育てひろば(こどもセンター内) ☎ ☎9100
計屋泌尿器科 [泌尿器科] 乾馬場町 ☎9496	うえき心療内科クリニック [心療内科・神経科・精神科] 坂口町 ☎6000	ことばと心の相談室 午後1:30~4:00 ・言語聴覚士によることばの相談	マタニティ&ベビーのお部屋 10:00~正午	ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課	出前子育てつどい ^申 小路口光公民館 ■にこにこ子育てサロン	
橋口歯科医院 竹松本町 ☎5095	今道歯科医院 本町 ☎1822		おはなしの会 11:00~、図書館			
25	26	27	28	29	30	
南野内科病院 [内科・リハビリテーション科] 東三城町 ☎8800	パパと日曜日 10:00~15:00	親子愛あい広場 9:30~11:30		1歳6か月児健康診査 受付 午後1:00~1:20		
うみの星眼科 [眼科] 竹松本町 ☎74040	ことばと心の相談室 午後1:30~4:00 ・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				出前子育てつどい ^申 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン	
吉田歯科医院 玖島1丁目 ☎5070	2歳児のお部屋 10:00~正午		出前子育てつどい ^申 福重住民センター ■にこにこ子育てサロン			

※日曜・祝日の在宅当番医は、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



今月の子育てつどい

は「子育てつどい」です。申は申し込みが必要です。

- 出前子育てつどい…午前10:00~、夏の遊びを楽しもう。
- 1歳児・2歳児のお部屋…小麦粉粘土遊び、持参品:小麦粉200g、厚手のビニール袋 } プレイルームは通常どおり開放しています。
- マタニティ&ベビーのお部屋…0歳児のおさんと保護者、妊娠中の方が対象。
- 給食試食会…先着10人。1人150円。受付開始日:7月1日(木)、10:00
- 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。(小学低学年の兄弟同伴可)

7月は愛の血液助け合い運動月間

一人ひとりの温かなご支援と積極的なご参加をお願いします。



■国保けんこう課(内線146)