

健康おおむら21通信



貧血とは

血液中の赤血球や、赤血球に含まれるヘモグロビンの量が減少することで、肺で取り込まれた酸素が筋肉や臓器などの組織に十分に届けられずに酸欠に陥ってしまう状態のことです。

●貧血の種類

鉄分不足が原因の「鉄欠乏性貧血」は貧血全体の8割を占め、圧倒的に女性に多いのが特徴です。男性に貧血が見られる場合は、痔や潰瘍、がんなどの病気が原因であることが多く、痔以外については自覚症状がありませんので体内で慢性的に出血して貧血を起していることがあります。このほか、巨赤芽球性貧血は、高齢者や胃の手術後に多く、赤血球をつくるビタミンB₁₂(動物性食品のみに含まれます)や葉酸の不足が原因で発症します。また、腎性貧血は腎臓の機能低下によって起こります。

●貧血の3大サイン

動悸…心臓が酸素不足を補うために多くの血流を送りだそうとします。
息切れ…酸素不足を補うために呼吸量を増やし、酸素を取り込もうとします。
皮膚蒼白…臓器に酸素を届けようとして、皮膚への血流が少なくなり、皮膚が白く見えます。
症状が現れたら受診して原因を確かめましょう。

●貧血は食事で予防しましょう

鉄欠乏性貧血は、鉄不足によるものです。鉄は、吸収率があまりよくない栄養素です。ダイエットで食事の量が少なかったり、朝食を抜いたりすると、鉄などの必要な栄養素が不足することがあります。造血に必要なたんぱく質(肉類、魚類など)と鉄(海藻類、レバーなど)、鉄の吸収を助けるビタミンC(野菜類、果物類など)、葉酸(野菜類、卵など)、銅(レバー! 種実類など)を含む食品を普段の食生活に取り入れて、貧血を予防しましょう。

●1月の健康ウォーキング

と き	集合場所
5日(水) 9:30	下杭出津公民館
10日(月)、24日(月) 13:00	鈴田運動公園
11日(火)、25日(火) 9:00	木場公民館
19日(水) 9:30	
13日(木)	9:00 大村公園観光センター
	9:30 池田湖公園
16日(日) 9:30	アルカディア公園駐車場
22日(土) 10:00	下原公園(桜中そば)

■国保けんこう課 (内線140)

排尿障害で困っていませんか? ～尿がもれる、間に合わない、出にくい～

みんなの健康

泌尿器科には、かかりにくいというイメージを持つておられる人が多いようですが、泌尿器科では腎臓、膀胱、前立腺といった大切な臓器の疾患を扱っています。腎臓、膀胱の働き

尿はまず、腎臓で作られます。できた尿は尿管を通過して下腹部の膀胱に貯まります。膀胱に貯まった尿を正常に排尿するためには、尿をちゃんと貯めることができる、尿を正しく出すことができる、という2つの働きが必要です。これらの働きが正常でないとき、排尿障害が起こります。尿がもれる、間に合わない

尿がもれることを尿失禁といいます。恥ずかしくて誰にも相談したことがない人がおられるかもしれません。尿失禁のタイプには咳、運動などでもれる腹圧性尿失禁、急に排尿したくなり、トイレまで間に合わずに尿がもれてしまう切迫性尿失禁が多く見られます。女性の腹圧性尿失禁の原因は、出産や加齢によって骨盤底筋が弱くなっていることが原因です。一方、切迫性尿失禁は膀胱に貯めることができる尿量が少なく、膀胱が過敏になっていることが原因です。これらの尿失禁は薬、体操、電気刺激法、手術などで治療することができます。

尿が出にくい

前立腺肥大症とは膀胱出口にある前立腺が肥大して尿道を圧迫し、尿の出方や勢いが悪くなる男性の病気です。夜中に何度もトイレに起きる、尿の勢いが弱いなどの症状が出てきます。さらに尿が途中で途切れる、尿をした後もスッキリせず尿が残っている感じがする、おなかに力を入れないと尿が出ないといった症状が出てきます。こうした状態を放っておくと、膀胱に残る尿量が増え、尿の感染や腎臓の働きが悪くなる可能性があります。よって治療が必要です。

排尿障害は、適切な治療によって改善することができます。歳のせいとあきらめずに泌尿器科医にご相談ください。

黒木医院
古賀 成彦 院長

排尿障害の症状

- ・咳、運動などで尿が漏れる。
- ・排尿を我慢しようとしても間に合わなくて、漏れてしまう。
- ・尿が出にくい。
- ・頻回にトイレに行く。



● 集団健康診査受診者募集

受付開始 1月4日(火)

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)

※特定健診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の人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	受付時間
2月3日(木)	こみせん	9:00～10:30, 13:00～14:30

■国保けんこう課(内線145)

● ふれあい健康講座

「血管の病気と治療方法」

～歩く時、足が痛くなりませんか?～

とき 1月8日(土) 午後1時～2時

ところ 市民病院 大会議室

講師 心臓血管外科医長 赤岩 圭一 医師

※どなたでも自由に参加できます。
直接会場へお越しください。
手話通訳・要約筆記も行います。

■市民病院 ☎⑤2161

● 地域子育てサポーター養成講座を開催します

子育て支援のボランティア活動の担い手となる地域
子育てサポーター養成講座を開催します。

修了後は、大村市ボランティアセンターへ登録して活
動に取り組んでいただきます。

ところ こどもセンター

申込方法 電話で氏名・電話番号・受講希望クール
をお知らせください。

1クール	2クール	講義内容	時間
毎週水曜日 1月19日	毎週月曜日 1月31日	子育て支援と現状 ボランティア活動について	10:00～12:00 13:30～15:30
26日	2月7日	子どもの安全管理と応急処置	
2月2日	14日	子どもの心と身体の発達について 食生活と子どもの心について	10:00～12:00 12:00～12:30
9日	21日	親子で出来るふれあい遊び つくって遊ぼう 実習・見学 開校式	

■社会福祉協議会 ☎⑤1351

● 1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
12日(水)	鈴田 ⑤1551
	西大村 ⑤4502
13日(木)	松原 ⑤8721

■こどもセンター☎⑤9100

1月の健康テレホン

(月) ギラン・バレー症候群	(木) 疥癬
(火) 後縦靭帯骨化症	(金) ピック病
(水) インフルエンザにかかったら	(土) 腎移植

☎095(826) 5511(長崎) ☎0956(23) 4300(佐世保)

塗
装

つぜん気になる家の塗装

そろそろ塗り替え時期では?

つくしく塗装いたします。

一般建築塗装・防水工事

サカモト美装

色・あざやかな街づくり

長崎県知事 第10096号

大村市富の原2丁目 ☎0957-55-2855

※■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 + ihieiallithi

日 月 火 水 木 金 土

※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

●1歳6か月児健康診査
…平成21年6月生まれの人に通知しています(2歳未満まで受診可能)
●3歳児健康診査
…平成19年7月生まれの人に通知しています(4歳未満まで受診可能)
●ふれあいリハビリサロン(初回は電話で申し込み)…40歳以上の人が対象
●ことばと心の相談室・親子愛あい広場(初回は電話で申し込み)
…就学前のことばの発達が気になるお父さんや、育児でお困りのお母さんが対象
●乳幼児すくすく健康相談(予約不要、母子健康手帳持参)
…計測、育児・栄養・歯科・心理相談
…読み聞かせ用の絵本を配布(対象:1歳児未満)
●はじめての離乳食教室…離乳食の相談(予約不要、母子健康手帳持参)



たなか循環器内科
[内科・循環器科]
久原2丁目 ☎ ☎ 0320
橋口整形外科医院
[整形外科]
竹松本町 ☎ ☎ 8739

須田小児科医院
[小児科]
植松3丁目 ☎ ☎ 7200
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
井上歯科医院
宮小路1丁目 ☎ ☎ 7462

カメラクリニック
[小児科]
富の原2丁目 ☎ ☎ 8177
わたなべ耳鼻咽喉科医院
[耳鼻咽喉科]
杭出津2丁目 ☎ ☎ 2003
今道歯科医院
本町 ☎ ☎ 1822

はじめての離乳食教室
受付 9:50～10:10
郡コミセン
出前子育てつどい
松原住民センター
■にここ子育てサロン

1歳6か月児健康診査
受付 13:00～13:20
ふれあいリハビリサロン
14:00～16:00
■国保けんこう課

3歳児健康診査
受付 13:00～13:20
ふれあいリハビリサロン
14:00～16:00
■国保けんこう課

離乳食試食会
10:00～正午
中央保育所(なつみかん)

耳とことばの相談
13:00～15:00
・聴覚、言語障がい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

南野内科病院
[内科・リハビリテーション科]
東三城町 ☎ ☎ 8800
後藤産婦人科
[産婦人科]
西大村本町 ☎ ☎ 8123
吉原歯科医院
岩松町 ☎ ☎ 9911

ちくばクリニック
[糖尿病内科・内科]
古賀島町 ☎ ☎ 9887
伊崎脳神経外科・内科
[脳神経外科・内科]
東本町 ☎ ☎ 4230
大石歯科医院
竹松本町 ☎ ☎ 8378

ことばと心の相談室
13:30～16:00
・言語聴覚士によることばの相談

乳幼児すくすく健康相談
受付 13:30～15:00
郡コミセン

3歳児健康診査
受付 13:00～13:20
ふれあいリハビリサロン
14:00～16:00
■国保けんこう課
出前子育てつどい
三浦住民センター
■わいわいランド

出前子育てつどい
古賀島西公民館
■ライオンキッズ
竹松住民センター
■にここ子育てサロン

耳とことばの相談
13:00～15:00
・聴覚、言語障がい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

田川小児科
[小児科]
東本町 ☎ ☎ 4000
野田耳鼻咽喉科
[耳鼻咽喉科]
大川町 ☎ ☎ 8733
本川歯科医院
松並2丁目 ☎ ☎ 1682

パパと日曜日
10:00～15:00
ことばと心の相談室
13:30～16:00
・言語聴覚士によることばの相談
1歳児のお部屋
10:00～正午

親子愛あい広場
9:30～11:30

おはなしの会
11:00～、図書館
マタニティ&ベビーのお部屋
10:00～正午
給食試食会
10:00～正午
中央保育園(なつみかん)

1歳6か月児健康診査
受付 13:00～13:20
ふれあいリハビリサロン
14:00～16:00
■国保けんこう課
献血車巡回日
9:30～11:30
市役所前 ■国保けんこう課
親子クッキング
10:00～正午

3歳児健康診査
受付 13:00～13:20
出前子育てつどい
古賀島西公民館
■ライオンキッズ
郡コミセン
■にここ子育てサロン

■問い合わせ
こどもセンター
〒856-0832 大村市本町413-2
☎ ☎ 9100 ☎ ☎ 9174
地域子育て支援センター
・にここ子育てサロン
(認定こども園 昊天宮保育園)
☎ ☎ 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
・げんきッズ(ひまわり児童館)
☎ ☎ 2722
・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(三城保育所)
☎ ☎ 2257
・子育てひろば(こどもセンター内)
☎ ☎ 9100

山下外科医院
[外科・消化器科]
西三城町 ☎ ☎ 7122
本田皮膚科・アレルギー科
[皮膚科・アレルギー科]
富の原2丁目 ☎ ☎ 6830
なかむら歯科医院
協和町 ☎ ☎ 1718

パパと日曜日
10:00～15:00
ことばと心の相談室
13:30～16:00
・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
2歳児のお部屋
10:00～正午

親子愛あい広場
9:30～11:30
ことばと心の相談室
13:30～16:00
・言語聴覚士によることばの相談

出前子育てつどい
福重住民センター
■にここ子育てサロン

3歳児健康診査
受付 13:00～13:20
ふれあいリハビリサロン
14:00～16:00
■国保けんこう課

出前子育てつどい
小路口光公民館
■にここ子育てサロン

■問い合わせ
こどもセンター
〒856-0832 大村市本町413-2
☎ ☎ 9100 ☎ ☎ 9174
地域子育て支援センター
・にここ子育てサロン
(認定こども園 昊天宮保育園)
☎ ☎ 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
・げんきッズ(ひまわり児童館)
☎ ☎ 2722
・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(三城保育所)
☎ ☎ 2257
・子育てひろば(こどもセンター内)
☎ ☎ 9100

中牟田消化器内科クリニック
[内科・消化器内科]
植松3丁目 ☎ ☎ 7000
神田クリニック
[外科・内科]
木場1丁目 ☎ ☎ 5648
なりすえ歯科医院
池田1丁目 ☎ ☎ 8080

パパと日曜日
10:00～15:00

今月の子育てつどい は「子育てつどい」です。■は申し込みが必要です。
●出前子育てつどい…10:00～、お正月遊びをしよう。
●1歳児・2歳児のお部屋…対象年齢のみ利用できます。(交流室は通常どおり開放)
●マタニティ&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。
●パパと日曜日…ふれあい交流室で自由遊び。パパと就学前のお父さんが対象。
●給食試食会… } 先着10人 }
●離乳食試食会(離乳食開始1か月以上のお父さんが対象)… } (親子合わせて) } 1人150円。1月4日(火)10:00～
●親子クッキング…3歳以上が対象。弟妹同伴可。2歳以上は参加費が必要。 } 電話または直接お申し込みください。

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。