

花粉症用マスクの効用は？

鼻の粘膜についた花粉の数を比較した実験によると、普通のマスクをしたときでは、マスクをしないときの約3分の1、花粉症用マスクでは、約6分の1という結果が出ています。ただし、花粉症用マスクでも大き過ぎると顔とマスクの間にすき間ができ、花粉が入り込んでしまいますので、マスクを選ぶ時は自分の顔に合った大きさのものを選びましょう。



●2月の健康ウォーキング●

とき	集合場所
8日(火)・22日(火)	9:00 木場公民館
10日(木)	9:00 大村公園観光センター
	9:30 下杭出津公民館 池田湖公園
14日(月)・28日(月)	13:00 鈴田運動公園
16日(水)	9:30 木場公民館
20日(日)	9:30 福重出張所
26日(土)	10:00 富の原小学校校門

花粉症の季節をより快適に
花粉を体内に取り込まない
①外出時にマスク、めがねをする②花粉情報に注意し、花粉飛散が多い時には外出を控える③家でも花粉飛散の多い時には、窓の開け閉めに注意する
生活習慣を改善する
①十分な睡眠をとりストレスを溜めない。疲労は自律神経を過敏にし、アレルギー反応をおこしやすくします。②お酒やタバコなどはできるだけ控える。鼻の粘膜を刺激して、花粉症の症状を悪化させる可能性があります。③栄養バランスの良い食事をする。肉中心の高タンパク質の食事は控えましょう。

花粉症の治療は？
症状に合わせて、抗ヒスタミン薬やステロイド薬などのアレルギー治療薬を組み合わせて治療します。現在、アレルギー治療薬は、症状が出てから薬剤を服用し始めるより、花粉飛散開始とともに始めるのが効果が高いことがわかっています。
毎年花粉症で悩んでいる人は、早めに医師に相談してみよう。

花粉症がおこる原因と症状

花粉症の原因の約70%はスギ花粉です。花粉が鼻やのど、目の粘膜についたときにアレルギー反応が起こり、くしゃみや鼻水、鼻づまりや目のかゆみなどの症状が出ます。症状が重くなると、皮膚のかゆみ、頭が重い、だるい、不眠、集中力の低下など、全身に症状があらわれることもあります。

健康おおむら21通信



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

地域医療連携と「かかりつけ薬局」

薬を服用する時に自己判断は禁物です。薬には大きく分類すると、最も一般的に用いられる錠剤、カプセル剤、水薬、粉薬などの経口薬(飲み薬)、そして坐薬、吸入薬、軟膏、点鼻薬、目薬、うがい薬などの外用薬やインスリンのような注射薬があります。病院ではそれぞれの目的、症状、年齢などに合わせて薬の種類をきめて処方しています。

薬の副作用

薬を服用することで最も気になるのが副作用です。薬には病気を治すことに必要な作用だけでなく、不必要な作用も持っているために副作用が起こることがあります。また副作用を未然に防ぐために定期的な検査が必要な薬もあります。古くから薬は「諸刃の刃」と言われてきたように、病院の医師・薬剤師と一緒によく賢く利用することが大切です。

薬の飲み合わせ・食・酒の飲み合わせ

複数の薬を服用する時に同時に飲むことで、本来発揮する薬効よりも強くなったり、逆に弱くなったりする薬があります。専門的には「薬物相互作用」といいます。また、飲み合わせと同じように、特定の薬と食品の食べ合わせで相互作用が起こることがあります。例として睡眠薬とアルコール、ある種の血圧の薬とグレープフルーツジュースなどがあります。複数の診療科または医療機関で薬をもらっているときには十分に注意が必要です。

かかりつけ薬局

複数の医療機関で受診した場合でも「かかりつけ薬局」があると薬の履歴がおおむね分かるため、薬の重複や相互作用(飲み合わせ)の有無を確認できるため、有効性や安全性を向上させることができます。また、地域医療連携と「かかりつけ薬局」

地域医療連携と「かかりつけ薬局」

市内には病院と「かかりつけ医」を結ぶ地域医療連携ネットワーク「あじさいネットワーク」があります。当院もこの取り組みに積極的に参加しています。あじさいネットワークでは病院と診療所との連携も行っています。病院・かかりつけ医・かかりつけ薬剤師が患者さんを中心に、豊富な情報を共有して連携を行うことでより安全で質の高い地域医療連携が実現できるのです。

ふれあい健康講座

鼠径ヘルニアについて

足のつけねのどぼりはありませんか？

とき 2月5日(土) 午後1時〜2時

ところ 市民病院大会議室

講師 稲村幸雄 外科医師

※どなたでも自由に参加できます。手話通訳、要約筆記も行います。

●平成23年度放課後児童クラブの入所説明会を開催します

ところ 各クラブ

※詳しくは各クラブへお問い合わせください。

クラブ名	とき	電話	小学校区
ひまわり (ひまわり保育園)	2月5日(土) 18:00~ 19:00	☎2722	旭が丘
いちご	2月27日(日) 10:00~正午 <small>※当日参加できない人は、随時ご相談に応じます。</small>	☎5891	松原
福重		☎2563	福重
くさぶえ		☎1582	富の原
ほうこ		☎2194	放虎原
ことら		☎0535	
らっこ		☎0428	
さくらんぼ		☎3339	中央
ぶどう		☎7727	三城
三城		☎0533	
くすのき		2月27日(日) 10:00~正午	☎5408
西大村遊学館	随時 (申込期限3月18日)	☎7714	西大村
とまと	随時	☎6438	大村
プチとまと		☎1498	
おひさま		☎6871	旭が丘
うきうき青空		☎6422	
元気っ子		☎0740	虹の原特別支援
ときわ1・2 (常盤保育園)		☎2303	三城
すわん子 (諏訪保育園)		☎2130	西大村
鈴っ子 (鈴田保育園)		☎5386	鈴田
ゆめっこにんじん (昊天宮保育園)		☎7832	竹松
たんぼぼ		☎9382	富の原

■子どもセンター ☎9100

●こころの健康講座を開催します

こころのバランスを崩していませんか?
こころの健康について学びます。

ところ 市コミセン

参加費 無料

とき	内容	講師
1月29日(土)	・講話「ストレスと上手く付き合っていく! ~ストレスとその対処法について」 ・中高年男性のストレス調査結果報告	臨床心理士 赤川早苗先生
2月12日(土)	・講話「アルコール依存症をもっと知ろう!」 ・当事者の体験談	あきやま病院 あきやま 明正 医師
3月26日(土)	・講話「眠れていますか? ~不眠とこころの健康について」 ・当事者の体験談	医師

※時間はいずれも14:00~16:00

■国保けんこう課(内線140)

2月の健康テレホンサービス

- (月) パーキンソン病
- (火) 破傷風
- (水) 乳幼児の突然死
- (木) 自分の声が耳に響く
- (金) 骨粗鬆症の方の歯科治療
- (土/日) 妊娠と薬

■☎095(826)5511(長崎) ☎0956(23)4300(佐世保)

子どもセンターを訪れたお友だち



サンタクロースがやってきた

2011 子育て・健康カレンダー

2月

Injiritiuriniingi + ihieialitihl

※■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。

日	月	火	水	木	金	土
<p>※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。</p> <p>●診療時間 午前9時～午後6時 ※歯科は 正午まで</p> 		<p>1 親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>2 はじめての離乳食教室 受付 9:50～10:10</p> <p>出前子育てつどい 申 松原住民センター ■にここ子育てサロン</p>	<p>3 1歳6か月児健康診査 受付 13:00～13:20</p> <p>ふれあいハビリサロン 14:00～16:00 ■国保けんこう課</p>	<p>4 3歳児健康診査 受付 13:00～13:20</p> <p>出前子育てつどい 申 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</p> 	
<p>6 中村医院 [内科・小児科] 東本町4丁目☎2733</p> <p>大村中央産婦人科 [産婦人科] 水主町2丁目☎3850</p> <p>祐田ひとし歯科診療所 松並1丁目☎7177</p>	<p>7 パパと日曜日 10:00～15:00</p> <p>3歳以上児のお部屋 10:00～正午</p>	<p>8 親子愛あい広場 9:30～11:30</p> <p>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</p>	<p>9 乳幼児すくすく健康相談 4か月前後児 受付 9:30～10:30 10か月以上児 受付 13:30～15:00</p> <p>離乳食試食会 申 10:00～正午 ■中央保育所(なつみかん)</p>	<p>10 3歳児健康診査 受付 13:00～13:20</p> <p>ふれあいハビリサロン 14:00～16:00 ■国保けんこう課</p> <p>出前子育てつどい 申 さつき台公民館 ■わいわいランド</p>	<p>11 さわ小児科 [小児科] 富の原2丁目☎2288</p> <p>長津眼科医院 [眼科] 沖田町☎9300</p> <p>歯科大道寺クリニック 池田新町☎2834</p>	
<p>13 ともなが内科クリニック [内科・呼吸器科] 杭出津2丁目☎5000</p> <p>黒木医院 [泌尿器科] 西大村本町☎0211</p> <p>大坂歯科医院 玖島1丁目☎4744</p>	<p>14 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</p>	<p>15 親子愛あい広場 9:30～11:30</p> <p>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</p>	<p>16 マタニティ&ベビーのお部屋 10:00～正午</p> <p>おはなしの会 11:00～、図書館</p>	<p>17 1歳6か月児健康診査 受付 13:00～13:20</p> <p>ふれあいハビリサロン 14:00～16:00 ■国保けんこう課</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>18 出前子育てつどい 申 郡コミセン ■にここ子育てサロン</p>	<p>19 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</p>
<p>20 むたクリニック [外科・整形外科・消化器科] 古町2丁目☎4501</p> <p>たしろ医院 [外科・内科] 大川田町☎8686</p> <p>大道寺歯科医院 東三城町☎2667</p>	<p>21 パパと日曜日 10:00～15:00</p> <p>1歳児のお部屋 10:00～正午</p>	<p>22 親子愛あい広場 9:30～11:30</p> 	<p>23 出前子育てつどい 申 福重住民センター ■にここ子育てサロン</p>	<p>24 3歳児健康診査 受付 13:00～13:20</p> <p>ふれあいハビリサロン 14:00～16:00 ■国保けんこう課</p>	<p>25 1歳6か月児健康診査 受付 13:00～13:20</p> <p>出前子育てつどい 申 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 小路光公民館 ■にここ子育てサロン</p>	<p>■問い合わせ こどもセンター 〒856-0832大村市本町413-2 ☎9100 FAX 9174</p> <p>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</p> <p>・わいわいらんど(鈴田保育園) ☎5388</p> <p>・ライオンキッズ(植松保育園) ☎5056</p> <p>・げんきッズ(ひまわり児童館) ☎2722</p> <p>・こぼん(郡コミセン内) ☎1351</p> <p>・なつみかん(中央保育所) ☎2421</p> <p>・まーぶる(三城保育所) ☎2257</p> <p>・子育てひろば(こどもセンター内) ☎9100</p>
<p>27 みね内科クリニック [内科・呼吸器科] 富の原1丁目☎5070</p> <p>山道医院 [外科・肛門科] 桜馬場2丁目☎2305</p> <p>すみ歯科医院 上諏訪町☎5808</p>	<p>28 パパと日曜日 10:00～15:00</p> <p>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</p>	<p>●1歳6か月児健康診査 …平成21年7月生まれの人に通知しています(2歳未満まで受診可能)</p> <p>●3歳児健康診査 …平成19年8月生まれの人に通知しています(4歳未満まで受診可能)</p> <p>●ふれあいハビリサロン(初回は電話で申し込み)…40歳以上の人が対象</p> <p>●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) …ことばの発達が気になるお子さんや、育児でお困りのお母さんが対象</p> <p>●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(歯科・心理相談は午後のみ)</p> <p>…読み聞かせ用の絵本を配布(対象:1歳児未満)</p> <p>●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)</p>				

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…10:00～、おひな様を作ろう。
- 1歳児のお部屋、3歳以上児のお部屋…交流室は対象年齢のみ利用できます。(対象年齢以外の方はプレイルームをご利用ください。)
- 離乳食試食会…先着10人(親子合わせて)。1人150円。2月1日(火)、10:00～、電話または直接お申し込みください。
- 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。パパと就学前のお子さんが対象。

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。

※本紙で使用しているQRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。