

1月の健診・予防接種など

申・問 健康介護課健康指導班 ☎ (72) 8321

●健診等

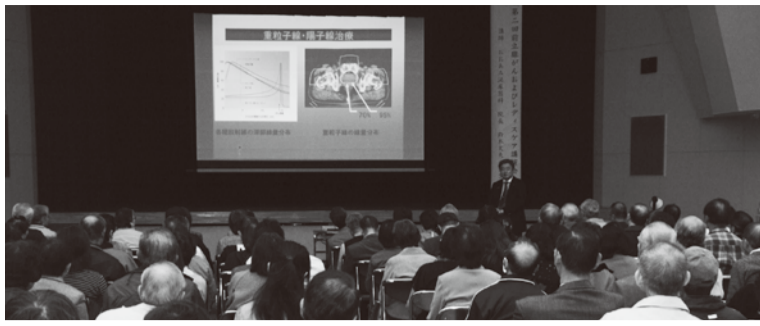
| 事業 | 会場 | 日時 | 対象 |
|----------------|-----|---------------------------------------|---------------|
| 乳児健診・BCG | (保) | 30日(月)13時～ | H23.9月生まれ |
| 1歳6か月児健診 | (保) | 17日(火)13時～ | H22.6月生まれ |
| 2歳児歯科健診 | (保) | 18日(水)13時～ | H21.6・7月生まれ |
| 3歳児健診 | (保) | 16日(月)13時～ | H20.7月生まれ |
| すくすく広場 | (保) | 23日(月)10時～11時30分 | |
| 歯っぴー モグモグ教室 | (保) | 11日(水) | H22.11・12月生まれ |
| 離乳食講習会 | (保) | 12日(木)10時～(基礎コース) 13時30分～(ステップコース) | |
| 乳児相談 | (中) | 6日(金)13時30分～15時 | |
| | (農) | 17日(火)9時30分～11時 | |
| | (保) | 20日(金)13時30分～15時 | |

●予防接種

| 接種 | 会場 | 日程 | 受付時間 |
|---------------|-----|---------------|-------------------|
| 麻しん・風しん 混合 | (保) | 10日(火) | 13時20分～ 14時10分 |
| ポリオ | | 13日(金) | |
| 三種混合 | | 20日(金)・25日(水) | |
| 日本脳炎 | | 11日(水) | |

(保) = 保健文化センター、(中) = 中部コミュニティセンター、(農) = 農村環境改善センターいずみの里

◎各種予防接種、マタニティ教室、健康相談については大網白里町保健事業ガイドをご覧ください。お持ちでない方は役場受付、保健文化センター、中部コミュニティセンター、白里出張所、農村環境改善センターいずみの里にありますのでお持ちください。



◆前立腺がんの早期発見・治療にPSA検査を

11月17日に、保健文化センター3階ホールで、おおみ泌尿器科院長の鈴木文夫氏を招いて、「前立腺がん検診とレディスケアについて」をテーマに、講演会を開催しました。日ごろから健康への意識が高い方やPSA検査を受けた方など、130人を超える大勢の参加がありました。講演会では、前立腺の働き、前立腺がんと前立腺肥大症の病態の違いや早期発見の重要性・治療法について話され、参加者は熱心に聴いていました。

◆前立腺がんは、初期は症状も少ないため、発見が遅れがちですが、早期の発見・治療が重要です。

特に前立腺がんのリスクが高まる50歳以上の男性は、定期的に検診(PSA検査)を受けることが大切です。PSA検査とは前立腺がんを発見するための血液検査で、PSA値が高いほど前立腺がんが疑われます。PSAとは前立腺に特異的なたんぱく質の一種で、健康な人の血液中にも存在しますが、

◆来年度も検診を実施しますので、早期発見・治療のために、多くの方の受診をお勧めします。

しかし、前立腺の病気になる血液に流出し、PSAが増加するため、前立腺がんの可能性を調べるとともに、早期発見の指標として用いられています。町では、昨年度から前立腺がん検診を実施しています。今年度は536人の受診がありました。

保健

保健師だより

前立腺がん講演会を開催しました

問い合わせは
健康介護課
健康指導班
☎ (72) 8321

食と習慣で防ごう! 高血圧予防教室

さまざまな疾患の原因となる高血圧を予防しようと、12月12日、中央公民館で高血圧予防教室が開かれ、26人が参加しました。

教室ではまず、食生活改善推進員が高血圧や合併症などについて講義。高血圧予防のポイントを話しました。続いて高血圧予防メニューを実習。塩分控えめの鶏肉のレモン焼き、生春巻き、みぞれ汁の3品を作りました。最後に、自宅でもできる体操を保健師と実践。軽く汗を流しました。

参加者からは、「塩分に気を付けたい」、「もっと運動をしなくてはいけないと思った」といった感想が聞かれました。



栄養士だより

冬の食事

鍋料理で全身を温めて

寒さが厳しくなるこれからの季節に体を温めてくれる、鍋料理。温かい食べ物を食べると、冷えて収縮した筋肉がほぐれて血流がよくなるため、体全体が温められ、心や体をリラックスさせてくれます。そして、比較的簡単にたくさんの具が食べられるため、いろいろな栄養素を効率よく取り入れることができます。野菜からはビタミンAやビタミンCを、豆腐・肉・魚介類・卵からはたんぱく質を摂ることが出来ます。これは風邪の予防に役立つ栄養素でもあり、鍋料理は、おいしさだけでなく健康にもよい料理であるといえます。また、薬味にねぎやショウガ、

大根おろし、ゆずなどを使えば、消化を助けて代謝をよくすることも期待できます。鍋のスープには、うまみ成分や水溶性ビタミンも溶け出していますから、ご飯やうどんなどを最後に入れて一緒にスープをいただくのもよいでしょう。寒い冬を健康に過ごすには、「温かい料理をバランスよく食べる」、「こまめに水分を補給する」、「決まった時間に食事をする」ことが大切です。

歯っぴーライフ

おもちゃばかりではない! 窒息事故

正月になると、毎年のように「お年寄りがもちをのどに詰まらせて死亡」といったニュースを耳にします。また、近年、こんにやく入りのカップゼリーが「お年寄りや幼児の窒息事故の原因になる」との批判から製造を一時中止されました。こうしたことから、のどに詰まらせて窒息する原因になるのは、主におもちやこんにやく入りゼリーかと思われがちですが、実際の調査結果は多少違います。

9,000人以上のうち、4,000人近くが家庭内での事故によるものです。中でもお年寄りが多いこと、年々増加傾向にあることなどが指摘されています。在宅介護の高齢者308人を対象とした調査(須田牧夫、菊谷武ほか)によると、「在宅介護高齢者の窒息事故と関連要因に関する研究」

次に口の中を見て、詰まっている食品が引き出せるようなら引き出します。むやみに指を入れて、かえってのどに食品を押し込んでしまわれないように注意しましょう。引き出せないようなら、すぐにやめましょう。たまたま掃除機で吸い出せたというケースもありますが、粘膜を傷つけたり、肺の空気まで吸い肺がつぶれたりするなど、リスクが大きいため現在は推奨されていません。

予防接種

◆麻しん風しん予防接種

接種をまだ受けていない方は、体調のよいときに早めに行いましょう。2期、3期、4期は3月末まで受けられますが、春の流行の前に接種を受けましょう。

◆詰まるのはおもちゃよりご飯?

全国で一年に窒息で亡くなる

▼対象

- ・1期 通知をされている未接種の1歳児
- ・2期 未接種で4月に小学校入学予定の年長児
- ・3期 未接種の中学1年生
- ・4期 未接種で18歳相当(高校3年生)の方

※修学旅行などで海外などに渡航予定の高校2年生(17歳相当)で接種を希望する方

は、公費で接種が受けられますので、申し出て下さい。

◆ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種

接種を希望する未接種の生後2カ月～5歳未満の子は、3月31日が接種期限ですので、早めに申請してください。

◆救急車が来るまでの対処法

お年寄りが食べている時、苦しげに首に手を当てたり、

◆子宮頸がんワクチン接種

予診票を配布されている高校1年生(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ)で1回目・2回目の接種を受けていない方は、3月31日が期限ですので、急いで受けましょう。また、1回目を8月に受けた方は、3回目の予約を協力医療機関にておさませよう。