

# すたやかが通信

10月

問合せ 健康増進課(あいぱく光)

☎0833(74)3007

育児相談  
1歳児お誕生相談  
歯の健康相談

日時・場所 1日(木) 13時30分  
15時・あいぱく光/14日(木) 9時  
30分/11時・大和公民館/19日(用)  
9時30分/11時・室積公民館/22日  
(木) 9時30分/11時・三島公民館

\*おもちゃ移動広場を開催  
木のおもちゃで  
一緒に遊びましょ  
う。安心・安全な  
おもちゃと遊び方  
を紹介します。



内容 育児相談：身体計測、個別保健相談など 1歳児お誕生相談：身体計測、事故防止、予防接種の個別相談、歯科相談 歯の健康相談：口腔内チェック、歯磨き指導、相談

あいぱく光で、2歳児歯科相談を実施しています。対象者には事前案内をします。

持参物 育児相談：母子健康手帳、1歳児お誕生相談：母子健康手帳、案内用紙、使用中の歯ブラシ  
歯の健康相談：使用中の歯ブラシ、母子健康手帳(大人は健康手帳)

## 健康相談

日時・場所 14日(木)・大和公民館/19日(用)・室積公民館/22日(木)・三島公民館 いずれも9時30分/11時  
内容 健康に関する相談、血圧測定、尿検査など

健康増進課では、月曜日から金曜日(祝日を除く)の9時から16時30分まで、随時相談(電話も可)に応じます。

また、禁煙相談、脳いきいき相談(もの忘れ、認知症予防などの相談)

談)、専門医師による心の健康相談も予約制で行っています。

## 成人歯科健診

日時・場所 1日(木) 13時30分  
14時30分・あいぱく光  
対象者 2歳児の保護者、妊産婦、40歳以上の市民  
内容 歯科医師による歯周疾患健診、歯科衛生士による歯科指導など

持参物 母子健康手帳、健康手帳、使用中の歯ブラシ



## 離乳食教室

日時 21日(木) 13時~15時(受付は13時30分まで)

場所 あいぱく光  
対象 3~4か月児とその保護者  
内容 離乳食の話、身体計測など  
持参物 母子健康手帳、案内用紙

## 3歳児健診

日時 16日(金) 12時50分/13時50分  
場所 あいぱく光  
内容 身体計測、歯科健診、小児科診察、栄養・歯科・保健相談など  
持参物 母子健康手帳、健康診査票(事前に配布)、尿

## 休日診療所のお知らせ



診療科目 / 内科系・外科系  
診療時間 / 9時~17時  
電話番号 / 0833(74)1399

10月の診療日 / 4日(日)、11日(日)、12日(祝)、18日(日)、25日(日)  
外科系で4日(日)、11日(日)、12日(祝)は外科、18日(日)は耳鼻科、25日(日)は皮膚科の医師が診療します。

受診の際は、必ず健康保険証、お薬手帳をお持ちください。



場所：総合福祉センターあいぱく光  
車出入口から入ってすぐ左

からだ元気

ヘルシーメニュー

### 旬の食材「ニンジン」を使って

ニンジンにはβカロテンを豊富に含みます。カロテンは体内でビタミンAに変わり、抗酸化作用や、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。生で食べる場合は、ニンジンに含まれる酵素が他の食品のビタミンCを破壊しますが、酢やレモン汁を加えると、その働きが抑えられます。



### ニンジンとセロリのきんぴら

材料：4人分（調理時間約10分）

- ニンジン...100g（約1/2本）
- セロリ...100g（約1本）
- ちりめんじゃこ...10g（約大さじ2）
- ごま油...小さじ2
- 調味料A〔しょうゆ...小さじ4 砂糖...小さじ2 七味唐辛子（好みで）...少々〕

### 作り方

ニンジンはよく洗い、皮付きのまま約5cm長さのせん切りにする。セロリは筋を取り、約5cm長さの薄い斜め切りにする。

フライパンにごま油を熱し、強火で、ちりめんじゃこの順でいため、しんなりしてきたら調味料Aを加え、汁気がなくなるまで手早くいためる。

仕上げに好みで七味唐辛子を振り入れ、軽く混ぜて器に盛る。

### 1人分栄養価

エネルギー46kcal たんぱく質2.0g 脂質2.1g  
カルシウム34mg 食物繊維1.1g 食塩相当量0.8g

（市栄養士 原真美）

あなたの健康

応援します。



問合せ 光総合病院  
0833(72)1000 FAX0833(72)6018  
Eメール hikari@hospital.city.hikari.lg.jp

### 腰痛のお話

腰痛は人類が二足歩行するようになったころから認められるようで、長年人類を苦しめてきた症状の一つです。一言で「腰痛」といってもその原因は多種多様で、いまだ原因不明の腰痛も少なくありません。

小児では発育に伴う生理的腰痛が多いですが、二分脊椎、側彎症などの先天性疾患も識別する必要があります。学童期になると、運動のし過ぎで背骨の一部に亀裂（疲労骨折）が生じる脊椎分離症や椎間板の膜が破れ椎間板ヘルニアが認められます。また急速に身長が伸びている時には、骨格の成長に筋肉の成長が追いつかず、いわゆる成長痛を認めることも多いです。女子の場合は特異性側彎症も考えるべきでしょう。



青壮年期になると病態はさらに多様化します。腰痛の発症が急性の場合、椎間関節性あるいは筋・筋膜性腰痛（いわゆるギックリ腰）が多いですが、椎間板ヘルニアや脊椎骨折も否定できません。慢性腰痛の場合、痛みが体動により増悪する時は背骨の変形による痛み（変形性腰椎症）が高頻度に見られます。下肢症状を伴う時は椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症も考える必要があります。更に高齢になると、特に女性の場合骨粗鬆症に伴う腰痛が増加してきます。その他、脊椎・脊髄腫瘍、内臓癌の脊椎転移、脊椎感染症、腎臓や女性性器など内臓由来の腰痛も考えないといけません。

腰痛でお悩み、お困りの方は、まず整形外科を受診されてはいかがでしょうか？

（光総合病院整形外科 山本健志医師）