

すたがが通信

8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 7日(木) 13時30分～
15時・あいぱく光/18日(月) 9時
30分～11時・室積公民館/20日(水)
9時30分～11時・大和公民館/28日
(木) 9時30分～11時・三島公民館

*おもちゃ移動広場を開催

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 5日(火)・周防公民館/18日(月)・室積公民館/20日(水)・大和公民館/28日(木)・三島公民館/29日(金)・浅江公民館 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)、専門医師による心の健康相談も予約制で行っています。

母親教室

日時・内容 19日(火)・おっぱい育児の話/26日(火)・出産の準備、妊婦体操/9月3日(水)・妊娠中の栄養、調理実習/9月13日(土)・家族学級、沐浴実習/9月18日(木)・歯科の話、妊婦交流会 いずれも9時30分～11時30分(9月3日(水)は13時まで)

場所 あいぱく光

持参物 母子健康手帳、案内用紙、8月26日(火)は体操のできる服装、9月3日(水)はエプロンと調理実習代200円、9月13日(土)はエプロン、9月18日(木)は使用中の歯ブラシ

8月12日(火)までに電話でお申し込みください。

離乳食教室

日時 20日(水) 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 22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

8月の診療日 / 3日(日)、10日(日)、14日(木)、15日(金)、17日(日)、24日(日)、31日(日)

外科系で3日(日)は眼科、10日(日)、14日(木)は皮膚科、15日(金)、24日(日)、31日(日)は外科、17日(日)は耳鼻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。



からだ元気

ヘルシーメニュー

旬の食材「トマト」を使って

トマトの赤には、リコピンが緑黄色野菜の中で最も多く含まれています。油と一緒にとると、吸収力がアップ。緑黄色野菜の摂取は、体力回復に効果的です。風味の良い中華ドレッシングであえた、彩りの良いサラダです。



トマトとオクラの夏サラダ

材料：4人分（調理時間約20分）

トマト...中2個 オクラ...200g 鶏ささ身...200g

A〔酒...大さじ1/2 塩...小さじ1/5 湯...1/4カップ〕

B〔パセリ...適宜 ニンニク...みじん切り1片分 ショウガ...みじん切り1片分 酢...大さじ2 オイスターソース...大さじ1 しょうゆ...大さじ1 ごま油...大さじ1 コショウ...少々〕

作り方

オクラは、熱湯にさっとくぐらせ、2cmの斜め切りにする。

トマトは、皮を湯むきにし、一口大に切る。

鶏ささ身は、筋を取り、鍋に鶏ささ身とAを加えて中火で蒸し煮にする。粗熱がとれたらそぎ切りにする。

ボウルにBを混ぜてドレッシングを作り、全部をあえて器に盛る。

1人分栄養価

エネルギー167kcal たんぱく質17.6g
脂質25.7g 炭水化物6.6g カルシウム20mg
鉄3.9g

（浅江地区食生活改善推進員）

あなたの健康

応援します。



■問合せ 大和総合病院

☎0820(48)2111 FAX0820(48)3924

Eメール yamato@hospital.city.hikari.lg.jp

ヘリコバクターピロリ 除菌治療について

ヘリコバクターピロリは、胃に感染して慢性胃炎を引き起こす細菌です。胃潰瘍、十二指腸潰瘍のみならず、胃がんや胃のリンパ腫など、主要な胃・十二指腸疾患の発症原因となっています。主に幼少時期に経口感染し、日本人のうち60歳代以上では7割以上の人が感染しています。上下水道の整備などにより、20歳代以下では2割弱の感染率で、感染者は減少傾向です。

日本では、2000年に胃潰瘍、十二指腸潰瘍の再発を抑制するため、ピロリ菌除菌法が保険適用され、一般的に行われるようになってきました。胃カメラで胃潰瘍や十二指腸潰瘍と診断されたら、ピロリ菌に感染しているかどうかを調べます。尿素呼気試験という簡単な検査で分かります。感染していれば、除菌治療を行います。

治療は2種類の抗菌薬と1種類の胃薬を、1日2回、7日間内服するもので、除菌が成功する確率は8割程度です。2007年、1回目の治療で失敗した場合には、薬1種類をほかの薬に替えて、同様に7日間内服する治療が保険適用されました。その治療は、9割程度の除菌成功率です。除菌治療が成功すれば、潰瘍の再発率が1割程度に低下するため、主治医と相談の上、潰瘍に対する内服を止めることができる場合があります。除菌治療が成功したかどうかは、約2か月後に尿素呼気試験で調べます。

除菌治療の副作用に下痢や味覚異常がありますが、治療が終われば治ります。問題となる副作用は薬剤アレルギー（ペニシリン系アレルギーの既往がある人には除菌治療を行いません）や薬剤性腸炎ですが、2~5%程度の出現率で、ほとんどの場合安全に治療できます。

ピロリ菌を除菌すれば胃の病気にかからないというわけではありません。除菌治療後も、年に1回は、胃カメラや胃造影X線検査などを受けることが大切です。

（消化器内科 時山裕 医師）