

すたがが通信

12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 4日(木) 13時30分～
15時・あいぱく光 / 10日(木) 9時
30分～11時・大和公民館 / 15日(用)
9時30分～11時・室積公民館 / 25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。
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...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 2日(火)・周防公民館 / 10日(木)・大和公民館 / 12日(金)・浅江公民館 / 15日(用)・室積公民館 / 25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)、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 4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、使用中の歯ブラシ



離乳食教室

日時・場所 17日(木) 13時～15時(受付13時30分まで)・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、育児相談、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・場所 19日(金) 12時50分～13時50分・あいぱく光
内容 身体計測、歯科健診、小児科診察、栄養相談、歯科相談、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)、尿少量

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

12月の診療日 / 7日(日)、14日(日)、21日(日)、23日(祝)、28日(日)、31日(水)
外科系で21日(日)は皮膚科、23日(祝)は眼科、31日(水)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。



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「サツマイモ」を使って「野菜を凝縮すると、サツマイモになる」といわれるほど、豊富な栄養素。ビタミンB1・B6・Cとカロテンで抗酸化作用、食物繊維で便秘解消、ミネラルも豊富。自然の甘味、ほくほくとした食感がおいしいですよ。



サツマイモのヨーグルトサラダ
朝食にぴったり。季節の果物を入れればデザートにも。

材料：4人分（調理時間約15分）
サツマイモ...約200g トウモロコシ...1/2本
キュウリ...1本
A〔ヨーグルト...200cc マヨネーズ...大さじ3
からし（お好みで）...小さじ1〕
チェリー（缶詰）...トッピング用

作り方

サツマイモは皮ごと1.5cm位の角切りにし、水にさらしてからゆでる。（蒸してもよい）
トウモロコシは実をこそぎ、さっとゆでる。（缶詰でもよい）
キュウリは塩で板ずりし、輪切りにする。

ボールにAを入れて混ぜ合わせ、の材料を加えて全体をよくあえる。

を器に盛り、チェリーを飾る。

1人分栄養価

エネルギー192kcal たんぱく質3.5g 脂質9.9g
カルシウム87mg 鉄分0.6mg 食塩相当量0.3g

（室積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

小児ヘルニアについて

どのような症状ですか？

小児ヘルニア（脱腸）を持つ子どもは100人に1人程度です。お風呂上がりなどに、そけい部から陰部に掛けて腫大を認めます。常に出ているわけではなく、腫大したり戻ったりします。

小児ヘルニアは手術が必要ですか？

小児ヘルニアは嵌頓かんとんの危険性もあり、発見されれば手術の必要があります。嵌頓とは、脱腸の出口に腸管がめり込んだ状態です。腸管が虚血となるため激しい腹痛を伴い、その状態が長く続くと腸管がダメージを受ける可能性があります。

麻酔は全身麻酔ですか？

小児の手術のため、全身麻酔が必要です。麻酔医と連携を取り、安全に手術できるよう準備します。

どのような手術ですか？

入院は必要ですか？

最近では傷跡のほとんど残らない腹腔鏡ふくくうきょうでの手術もありますが、従来の手術でも2~3cmの傷で施行可能です。従来の方法では、腹腔内の操作がなく腹壁のみの操作であるため、麻酔から覚めて経過を見て、問題なければ手術当日に退院が可能です。

当院では従来の方法を採用しており、外来で術前準備を整え、予定日の朝入院していただきます。手術は午前中に行い、その後病棟で経過観察し、当日の夕方には退院となりますが、事務的には1日入院の扱いになります。また経過が不安で一泊を希望されても、費用的には大きく変わりません。傷は吸収される糸で皮下を縫合し、手術用の接着剤で皮膚を固定するため抜糸はありませんが、1週間後に傷確認のため1回は受診が必要です。当院では小児外科専門医が対応しています。ご質問などあれば、いつでも気軽にお尋ねください。

（大和総合病院 外科 井上隆 医師）