

けんこうひろば

保健センター通信

TEL 37-2331

虫歯なしの金メダル!

3月に実施した3歳児健康診査での虫歯なしさんは、海藤心くん(関)でした。おめでとうございます!



保健センターは保健・医療・福祉に関する総合相談窓口です。皆様の身体に関することはもちろん、家族の健康や障害・介護サービスに関することなど、お気軽にご相談ください。

子どもの食生活①「おやつ」の役割

おやつの与え方は難しいものです。「たくさん遊んだら、おなか空いてしまうのではないかな?」「でもおやつの量が多すぎては、夕飯を食べてくれないし...」など、悩んでいるお母さん方が多いようです。

●まず第一に、『おやつ』という甘いお菓子を連想されますが、おやつは第四の食事と考えましょう!

子どものおやつは、「栄養補給」の目的があります。幼児から小学校低学年の子どもは、一回の食事で、大人のように一度にたくさん量を食べることができないからです。不足しやすい栄養素である、カルシウムや鉄、ビタミンを、おやつから積極的に摂りたいものです。もちろん『おやつ』は、「楽しみ」の意味もありますので、季節のものを取り入れるなどして、工夫をしてみましょう。

●ダラダラ飲み食いはやめましょう

大きく育ってほしいと思つて1日に何回もわけて牛乳を飲ませたり、果物のビタミンをとらせたいからと100%の果汁をいつも飲ませたりしたのは、食事のときに食を細くしたり、虫歯の原因になります。また、子どもがむずがるからといって、午前・午後・夕方と何回にもわたつてあめ、ゼリー、スナックなどを少量ずつ与えることがあります。これも食事と体のリズムを乱れさせます。

子どもの食事に気をつかっているお母さんでも、おやつは「メインではなく間食だから」と心配りを怠りがちです。特に小さな子どものおやつは「食事の一部」ということを忘れてはいけませんね。

文責 栄養士 太田

健康一口メモ

老後に不安はありませんか?

介護老人保健施設 リラの郷 伊東 介護老人保健施設は、本来は病状の安定した方を、医学的管理の下でいろいろお世話し、一日でも早く家庭に復帰できるように、支援することを目的とした施設で、原則的には長くいるところではないのです。しかし他に帰るところがなく、10年以上居られる方もおられます。また最近「できればここでいつまでも」と希望されるご家族も増えてきています。

この施設の一般棟の記録を見ますと(平成21年10月)男性は21名、女性は36名、平均年齢は男性は76才で、最高年齢は91才の方が1名おられ、女性の平均年齢は88才で90才以上の方が7名おられ、最高年齢は100才の方です。

正作 先生



「女性は強い」です。また、既往歴は脳梗塞関連が最も多く、全体の半数近くを占めますが、癌の方はいません。都市では孤独死される方が増えています。安心して老後を通せるような国になつて欲しいものです。

健康一口メモ

- ①禁煙 遅すぎることはありません。何度失敗しても良いです。火の用心にもなります。
- ②食事はバランス良く(醤油は控えめ) よく噛んで、食後は歯磨き。
- ③自分でできることは自分で、「おいのお茶」なんて頼まない。
- ④腕を振って歩く、ポケットには手を入れない。
- ⑤嫌なことは早く忘れる。

こちら診療所

所長 長島 高宏

最近、3つの予防注射が国内で新発売されました。日本ではまだ予防接種に対する関心はうすいですが、アメリカでは病気を予防するために様々な予防接種が積極的に行われています。国内で新発売の3つの予防注射をご紹介します。

- ①小児用肺炎球菌ワクチン(生後2カ月より接種可能)
- ②小児用インフルエンザ菌b型ワクチン(生後2カ月より接種可能。小児の肺炎

や髄膜炎の原因菌です。)

③ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチン(子宮頸癌の発症予防のために10歳以上の若年女性が対象です)

それぞれ、予防接種の回数や方法や対象年齢が異なります。現在医療保険がききませんので、自費での予防接種となります。詳しくは各医療機関または保健センターにご相談ください。

〔整形外科外来のお知らせ〕

4月9日(金)と4月23日(金)です。

〔休診のお知らせ〕

4月12日(月)の午後は休診となります。

思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

～公立刈田総合病院紹介～ ☎ 25-2145

傷のない手術?

公立刈田総合病院外科部長 貝羽 義浩

皆さんは「傷のできない手術」ってあると思いますか?胃カメラや大腸カメラを使って行う手術には、確かに傷はできません。しかし、普通の手術で体に傷が付かないことはありません。

さて、次の写真をご覧ください。胆嚢摘出術後2週間のおなかです。傷がどこにあるか分かりますか。



最近、単孔式腹腔鏡手術という術式が開発されました。これが傷のない手術の正体です。もちろん、体に傷を付けなくては普通の手術はできませんので、へそに2~3つの切開を入れ、ここから5mm程度の細いカメラや、手術器械をおなかの中に入れて手術を行います。

「結局、傷が付くのではないか」と思われるかもしれませんが、へそに隠れてしまうため、傷はほとんど分からなくなります。一番よく行われるのは胆嚢摘出術で、ほかに虫垂切除術や、胃の良性腫瘍などの手術が行われています。最近では、大腸がんの手術にも行われてきています。

当院でも昨年からの手術を取り入れ、胆嚢摘出術を行っています。術後の写真を見れば、傷のない手術といっても納得していただけたと思います。すべての手術にできるわけではありませんが、これからもできる限り、傷のない手術に取り組んでいきたいと考えています。

お知らせ

●健康相談

お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に保健師、栄養士が対応いたします。(例えば・お子さんの健康離乳食の進め方について・生活習慣病予防や食生活の見直しについて)

○実施日/4月①5日(月)、16日(金)
○申込み/事前に予約が必要です。保健センターまで連絡ください。

●げんき塾(運動教室)

爽やかな春の日差しのもと、運動教室へ参加してみませんか?ストレッチや有酸素運動、軽い筋トレなどを行います。

○日時/4月16日(金) 午後1時半
○場所/保健センター
○申込み/不要

●ハチマルニマル 8020よい歯コンクール

応募者募集!

80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動の一環として開催されます。ぜひご応募ください。

○対象/80歳以上の方で、現在歯が20本以上(治療完了)で健康状態の良好な方。

○応募先/保健センター

☎ 37-12331

○主催/宮城県歯科医師会