

9月の健康カレンダー

●健康相談・個別健康教室

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定、体脂肪測定など	18	水	9:00～10:30	三原保健センター
	9	月		緑保健康福祉センター
	4	水		西淡保健センター
	25	水		南淡福祉保健センター

●愛育班活動

内容	日	曜日	場所
愛育班活動	19	木	すいせんホーム・さくら苑

●乳幼児健康カレンダー

()は対象

内容	日	曜日	受付時間	場所
母親学級	19	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (25年5月生)	24	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (24年11月生)	17	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (24年2月生)	3	火	12:30～13:00	緑保健康福祉センター
2歳児歯科健診 (23年6月生)	20	金	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (22年8月生)	10	火	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (22年6月・22年12月生)	6	金	13:00～13:30	
育児相談 (24年7月生) (25年2月生)	4	水	13:00～14:00	南淡福祉保健センター
	25	水		西淡保健センター
	18	水		緑保健康福祉センター
	27	金		三原保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (25年4月生)	26	木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	12	木	9:30～9:45	緑保健康福祉センター
発達支援相談(予約制)	12	木	13:30～	

●いずみ会リーダー養成講座

内容	日	曜日	時間	場所
食生活に関する講座	3	火	10:00～	洲本職員福利センター

●阿波踊り体操(いずみ会主催)

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	4	水	10:00～	緑保健康福祉センター
	18	水		

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

時間外診療病院

月	平成病院
火	平成病院 八木病院
水	中林病院 南淡路病院
木	翠鳳第一病院
金	中林病院
土	翠鳳第一病院

平日18:00～23:00
土曜13:00～23:00

休日応急診療所(広域消防南淡分署横☎53-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
1日(日)	福原正博 医師	宮崎美枝 医師
8日(日)	前田昌己 医師	村野謙一 医師
15日(日)	宮崎美枝 医師	浦瀬 巖 医師
16日(月)	村野謙一 医師	大鐘稔彦 医師
22日(日)	穀内純江 医師	穀内勇夫 医師
23日(月)	大鐘稔彦 医師	畑田卓也 医師
29日(日)	畑田卓也 医師	渡辺 優 医師

麻しん風しん予防接種について

1期:1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日までに接種を受けましょう。

2期:平成19年4月2日生～平成20年4月1日生の人は平成26年3月31日までに受けましょう。

☎健康課☎44-3004

受診されましたか?まちぐるみ健診

9月6日(金)、7日(土)、8日(日)(8日は午前のみ)が25年度の健診最終日です。受診はお済みでしょうか?

お申込みいただいていない人で、受診を希望される人は健康課までご連絡をお願いいたします。
☎健康課☎44-3004

熱中症予防について

屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送される例が報告されています。

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。こまめな水分・塩分補給と扇風機やエアコンを使った温度調節をしましょう。



小児救急医療

◆小児夜間救急電話センター

毎日午後10時～午前6時までの間、島内医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。電話センターへ電話していただく看護士が症状を聞き、必要な時は当日の担当医療機関を紹介します。
☎小児夜間救急電話センター☎44-3799

◆休日小児救急診療

日曜・祝日・年末年始の午前9時～午後5時までの間、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設し、救急患者に対応しています。

☎洲本応急診療所☎24-6340

脳梗塞を早期発見するために

☎健康課☎44-3004

脳卒中と聞いて、皆さんはどんなことをイメージしますか?倒れるとか、麻痺・障害が残る...

日本では、年間40万人が脳卒中になっており、脳卒中は日本人の死因の第3位です。また、要介護者の原因の3割を占めています。脳卒中は脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、一過性脳虚血発作の4つに分けられます。

実は、このうち脳梗塞では発症から4時間以内に病院に行くと、t-PAという特効薬が使えます。t-PAが使えれば、後遺症を軽くできる可能性があります。しかし、日本での使用率は5%しかありません。脳梗塞の症状は多くの場合、倒れる、激痛などの激しいものではなく、しびれ、不調というような気づきにくいものだからです。

また、人間の心理の奥底に潜む正常バイアスが病院へ行く気力を失わせていることも判明しました。「正常バイアス」とは身の回りでは起こる様々な危険すべてを気にしていたら暮らしていけないので、わざわざ危険に対する感度を下げる心の働きのことです。人間がもともと持っているもので、何かおかしいと思っても自分でたいしたことはないと思調整してしまうのです。

脳梗塞をいち早く発見するには、普段そばにいる家族や友人などに気付いてもらうことが1番の方法です。本人はたとえ症状に気付いていても「正常バイアス」が働いて見過ごしてしまいがちですが、危険を外から見ている他人は「正常バイアス」にかかりにくいのです。

イギリスで行われている「FAST」という脳卒中対策キャンペーンは、脳梗塞を発症したとき、身近にいる可能性の高い家族や友人をターゲットに脳梗塞の典型的な症状を啓蒙することで、年間2,000人だったt-PAの使用者数を1万3,000人まで増やすことが出来ました。FASTは典型的な症状をチェックするものですが、F(Face)顔の麻痺、A(Arm)腕の麻痺、S(Speech)ろれつがまわらないの3つを覚えれば8から9割の症状をカバーできるため、とても効果的です。本人が気をつけるとともに、周囲の人が発見し、受診につなげ、後遺症の軽減を図っていきましょう。

F

(Face) 顔の麻痺

上手く笑顔が作れますか?顔の片方が歪んでしまう、イーと言えない場合は麻痺していると考えられます。



A

(Arm) 腕の麻痺

両手を上げたままキープできますか?手のひらを上にして、両腕を上げたままキープします。目をつぶると麻痺がでている腕が少しづつ下がってきます。手のひらを上にすると、麻痺が出ている腕は力が入らないため、内側に戻ります。そのため、軽い麻痺でも見分けることが出来ます。

S

(Speech) ろれつがまわらない

ラリルレロ・パピペペが言えますか?舌を使って発音するラリルレロと唇を使うパピペペを声に出して、ろれつが回るかどうかを確認します。また、今日はいい天気ですなど、短い文章を繰り返し、後の方の言葉や途中の言葉がぬけたりしないか確認します。

T

(TIME) 発症時刻

3つのどれか1つでも当てはまった場合、発症した時刻を確認し、すぐに救急車を呼びます。救急隊員に発症時刻を教えてください。決して自分で運転していくような事が無いようにしてください。