

# 9 健康の行事予定

日	曜	行事名	場所	時間
1	水	いきいき教室	緑いきいきセンター	13:30~
2	木	山添地区夏期健康教室	町民センター	9:30~
〃	〃	母子相談	緑いきいきセンター	13:30~
6	月	成人健康相談	老人福祉センター	9:00~
7	火	町ぐるみ健診結果説明会	緑いきいきセンター	9:00~
8	水	町ぐるみ健診結果説明会	緑いきいきセンター	9:00~
〃	〃	リハビリ教室	緑いきいきセンター	13:30~
9	木	町ぐるみ健診結果説明会	しづおり館	9:00~
〃	〃	母親学級	緑いきいきセンター	13:30~
10	金	1歳半児健診	緑いきいきセンター	13:30~
〃	〃	老人健康相談	大丸公会堂	9:30~
13	月	成人健康相談	しづおり館	9:00~
15	水	いきいき教室	緑いきいきセンター	13:30~
16	木	わくわく教室	緑いきいきセンター	9:00~
21	火	糖尿病相談	緑いきいきセンター	9:00~
22	水	むし園予防教室	倭文保育園 広田保育園	9:30~ 10:30~
〃	〃	リハビリ教室	緑いきいきセンター	13:30~
24	金	10ヵ月児健診	緑いきいきセンター	13:30~
28	火	痛風予防教室	緑いきいきセンター	13:30~
30	木	幼児相談	緑いきいきセンター	13:30~

### 三原郡休日診療所当直医

診療日	昼間(9:00~)	夜間(19:00~)
9月5日	真野 博文医師	富本 喜文医師
9月12日	馬部 樹也医師	柴田 亮平医師
9月19日	福原 正博医師	高田 育明医師
9月20日	前田 昌己医師	穀内 純江医師
9月23日	宮崎 美枝医師	村野 謙一医師
9月26日	浦瀬 巖医師	友清龍一郎医師

(南淡町賀集) ☎53-1536

## 胆石とは

胃がん検診で、時に発見されるのが胆石です。胆のうは肝臓の内側にあり、ナスのような形をした長さ七〜八センチの袋状の臓器です。この中には、食事の中の脂肪を分解するために、肝臓で作られた胆汁液が濃縮して蓄えられています。この胆汁液が沈殿し、固まったのが胆石です。

## 胆石の種類と原因

現在、成人の十人に一人は胆石もちだそうです。そのうちの八割がコレステロールが固まったコレステロール結石で、一割がビリルビン結石です。残り一割は細菌などです。コレステロール結石は胆汁のコレステロール濃度が濃い

## 胆石があると

胆石があっても多くの場合は無症状で、症状が出るのは二〜三割程度です。通常、脂肪の多い食事を取ると胆のうが収縮し、胆汁が出ます。このとき胆石が動き、胆のうの壁に当たったり、胆管を塞いだりすると症状が出ます。石の大きさ・動き具合により症状の強さ、発作の長さは異なります。症状は、

## 定期検診を

胆石が発見された場合は、以後、半年か一年に一度は検査を受けましょう。症状がなくても石の数が増えたり、大きくなったり、まれに胆のうが隠れていることもあります。また、内服治療の時期や

# 中高年は胆石に要注意!!

保健師 中浜 素三子

と起こりやすくなります。そのため戦前にはめずらしく、戦後食生活が豊かになるに従い、だんだん増えてきました。つまり脂っこい食事や夜食、間食、不規則な食事形態が胆汁を停滞させたり、濃縮させるために起こりやすくなります。

- ・ 上腹部の痛み
  - ・ みぞおちの痛み
  - ・ 右背部の痛み
  - ・ 右肩や右腕の痛み
  - ・ 痛みのきついつときは胆管などに詰まったときで、吐き気
  - ・ 発熱
  - ・ 黄だん
- などを伴うことがあります。このような場合は早急に受診しましょう。

## 胆石予防は

前文のどきやすい条件の中で改善可能なのは、食欲と肥満です。具体的には、

- ① 三度の食事は規則正しく
- ② 和食中心の献立を
- ③ 動物性脂肪は控えめに
- ④ 脂質の少ない食品を
- ⑤ 穀物・芋・野菜を
- ⑥ 食物繊維を積極的に
- ⑦ 刺激物は控える
- ⑧ 過度の胆汁の停滞や、胆のうの収縮を避けるような日常生活上の工夫・改善を心がけましょう。

## 図書室から 新着図書案内

アツというまに さかあがりできたよ 下山真二著  
逆上がりをはじめ、跳び箱、二重飛び、一輪車など二十以上の運動を取り上げ、すぐに上達する魔法のコツを紹介します。  
グッド・ラック アレックス・ロビラ著  
公園のベンチで、再会した幼なじみのマックスとジム。

## その他の新着図書

かいけつゾロリとまほうのへや 原 ゆたか さく・え  
土の中からでてきたよ 小川 忠博 写真・文  
I・C・O 霧の城 宮部みゆき著  
※この他八月の新作として三百五十二冊を入荷しています。

# みどり公民館だより

## 緑町敬老会

○実施日 九月二十日(月)  
午前十一時〜午後三時  
○場所 広田中学校体育館  
○内容 式典・昼食・アトラクションなど  
○対象者 六十五歳以上の方  
○案内状はシルバー人材センターを通じて配布します。



### 9月の予定

公民館講座	9月	10月
実用習字講座	1, 15日	
コーラス教室	1, 15日	
大正琴講座	14, 28日	
ヨガ教室	14, 28日	
トルペイト講座	8日	
エアロビクス教室	12, 26日	
茶道入門講座	9, 23日	
パソコン講習	5, 12, 19, 26日	
キッズ英会話教室	1, 8, 15, 22, 29日	
サークル団体		
詩吟同好会		1日
茶道同好会		14, 28日
緑書道同好会		10, 24日
詩吟同好会		8, 22日
五尺踊り保存会		6日
パッチワーク同好会		14, 28日
カラオケ同好会		10, 24日
フラ・アルジメソ		15日
将棋同好会		11, 25日
俳句(広田句会)		8, 22日
緑町ダンス同好会		11, 18, 25日
寿会民舞		2, 3, 12, 14, 16日

## 9月のすこやかケロンパ

ひろばあそび 日時 毎週月・火・水・金曜日 8:30~12:00  
場所 緑いきいきセンター2階

②敬老の日プレゼント製作 日時 9月17日(金) 10:30~12:00  
場所 緑いきいきセンター  
「簡単アルバム作り」  
写真1~3枚・はさみ・のり持参

①グリーンママクッキング 日時 9月14日(火) 13:30~  
場所 町民センター  
※行楽弁当を作ろう!(材料費自己負担)

申し込みが必要ですよ 早めに!

☎45-0395(内312) 林まで