

健康



健康相談

日時 11月25日(木)午後1時30分～3時
場所 保健・福祉合同庁舎

内容 血圧・体重・体脂肪率・体内年齢などの測定と尿検査ができます。
保健師や管理栄養士による禁煙相談・栄養相談は予約が必要です。

幼児食講習会

11月は「秋の味覚を味わおう」をテーマにした幼児食の調理実習を開催します。

日時 11月18日(木)午前10時～午後1時
場所 保健・福祉合同庁舎
対象 離乳食完了し、就学前の子ともと保護者(対象児には保育あり、保護者のみの参加可)

おしらせ ひろば
Illustration of a yellow character with a mustache and a hat.

離乳食講習会

聴いて・見て・作って・食べて離乳食を体験できます。

保育士・看護師による保育もありですので、安心して受講いただけます。

日時 11月26日(金)午後1時30分～3時30分
場所 保健・福祉合同庁舎

対象 生後5カ月～8カ月頃までの子どもと保護者(対象児には保育あり、保護者のみの参加可)
定員 10組(要申込、定員になり次第締切)
参加費 200円
申込・問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7000

11月10日～16日は、アルコール関連問題啓発週間です。
アルコール依存症は、飲酒のコントロールができなくなる病気です。「もしかして、依存症かも?」と思ったら、本人や家族だけで抱えこまず、まずはご相談ください。

府内の依存症相談窓口

- 大阪府こころの健康総合センター
☎06-6691-2818(相談支援・依存症対策課)
平日午前9時～午後5時45分
第2・4土曜午前9時～午後5時30分
おおさか依存症土日ホットライン
☎0570-061-999、土・日午後1時～5時
大阪府岸和田保健所
☎072-422-5681、午前9時～午後5時45分

問合せ先 大阪府地域保健課
☎06-6944-7524



依存症に関する相談窓口

お酒をやめたいのに やめられない...
それは、アルコール依存症かもしれません

産後に心身の不調や育児に不安があるかたに対する産後ケアを実施

出産後に、「体調がよくない」「授乳がうまくいかず辛い」「赤ちゃんの世話がわからない」「子育てを手伝ってくれる人がいない」など、心身の不調や育児に不安があるかたに対し、お母さんと赤ちゃんの健康を守り、赤ちゃんの健やかな成長を支援するため、産科医療機関において、心身のケアや育児相談などを行う産後ケア事業を実施しています。



詳しくは、お問合せください。
対象 市に住民登録があり、次のすべてに該当するかた

- ①産後1年未満のお母さんと赤ちゃん
②産後に心身の不調や育児不安があるかた
③特に支援が必要と認められるかた

※利用には事前申請が必要です。申請時に現在の母子の様子や支援の希望内容を伺い、審査のうえ対象者と認定されたかたのみ利用できます。

事業内容 産科医療機関にお母さんと赤ちゃんと一緒に滞在し、助産師などの専門スタッフから、からだところ・育児のサポートを受けることができます。

- ①からだサポート：お母さんの体調管理・おっぱいの相談など
②こころサポート：育児相談・お母さんのこころの休養など
③育児サポート：赤ちゃんのお風呂・授乳方法・グッズのさせ方など

利用時間・利用料

【宿泊型】1泊2日(昼夕朝3食付き)午前10時～翌日の午前10時
利用料：1泊3,000円(多胎児は、1人につき1,500円加算)

【デイサービス(日帰り)型】1日(昼夕2食付き)午前10時～午後7時・利用料：1日1,500円(多胎児は、1人につき750円加算)

※市民税非課税世帯のかたおよび生活保護受給世帯のかたは自己負担はありません。

申請・問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7000

インフルエンザの流行はあるのか

インフルエンザの流行状況を振り返ってみましょう。2年前のシーズンは小流行にとどまり、さらに昨シーズンは全くと云えるほど患者さんがおられませんでした。病気の流行がないことは悪いことではありません。しかし、そうとも言いきれない面もあります。

ウイルス感染症は、かかることで免疫ができます。しかし、かかってから何年かたっていくうちにこの免疫は少しずつ低下していきます。低下するということは、かかりやすくなる、またかかった時に重症化する可能性が大きくなります。インフルエンザでも流行のない年が続くと、そういうことがあります。

このままインフルエンザが消えてしまうわけではないので、いざ流行という時に対処できる免疫を維持するためのワクチン接種の重要性は強調されるべきです。もし今シーズンに流行がなければ、来年におけるワクチン接種の重要性はさらに強調されるべきです。そしてその次のシーズンにも流行がなければ...

インフルエンザの流行は医療提供体制にも負荷をかけます。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザについてもワクチン接種を中心とした予防に努めていただければと思います。

問合せ先 貝塚市医師会 ☎072-423-4130

ほっ

スピタル・か い づ か

問合せ先 市立貝塚病院
☎072-422-5865

(52) 「がん」に負けない健康法

「がん」は、手ごわい相手ですが、人間の叡智もなかなかたいしたもの。そしてそのキーワードは、予防と早期発見です。胃がんや肝臓がんは、その原因がわかかって有効な薬が開発されたことで、かなり予防できるようなようになってきました。また前立腺がんは、PSAという血液検査が導入されたことで早期発見できるようになってきていますし、他の「がん」でも早期発見できれば、体に負担の少ない治療で治す方法が増えてきています。

そういう流れのなかにあつて、今でも油断できない「がん」もあります。その代表が膵臓がんです。膵臓がんは、早期発見が難しく、全体の治療成績は極めて不良ですが(5年生存率10%未満)、早期に発見できれば、治療成績は非常に良好です(5年生存率80%)。この膵臓がんを早期に発見するために大阪国際がんセンターでは膵精超音波検査という方法を開発し、それを使用した膵検診で、膵臓がん早期発見に良好な成績をあげています。

- そこで、4月よりその膵精超音波検査を使用した膵臓ドックを当院でも導入しました。膵臓がんの発症に関する危険因子
・膵臓がんの家族歴(両親や兄弟のあるかた)
・喫煙されるかた
・飲酒量の多いかた
・膵臓のう胞や膵管拡張があると言われているかた
・糖尿病のあるかた(特に最近糖尿病になったかた)
・慢性膵炎のあるかた
50歳以上で、右記の条件に当てはまるかたは、当院の膵臓ドックを一度受けてみませんか。
「がん」の早期発見のためには、人間ドックや健診はとても有効です。人間の叡智を利用して、「がん」に負けない健康法を心掛けましょう。

総長 片山和宏