

### 健康

#### 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ますので、安心して受講していただけます。

**日時** 1月28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5～8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

#### 幼児食講習会

今年度は行事食をテーマに開催し、2月は「パレンタイン」をテーマにした幼児食講習会を行います。

**日時** 2月7日(月)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～小学校入学前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** 500円(幼児1人につき200円)

**申込・問合せ先** 健康推進課 ☎072-433-7000

#### 新型コロナウイルス 3回目接種に係る接種券交付申請

次に該当するかたは、ご自身で追加接種(3回目接種)の接種券交付申請をしていただく必要がありますので、詳しくはお問合せください。

①他市町村で2回接種を受けた後、本市へ転入されたかた

②海外で2回接種(ファイザー・モデルナ・アストラゼネカ社製ワクチンに限る)を受けたかた

**申請** 予防接種済証(または接種記録書)、本人確認書類(マイナンバーカード・健康保険証など)を持参の上、健康推進課へお越しください。

**問合せ先** 貝塚市新型コロナウイルスセンター ☎207297222 (フリーダイヤル)

### 薬剤師の訪問制度をご存知ですか？

病気の治療で薬が必要になったとき、病院で処方箋をもらい、調剤薬局で薬を受け取ることが一般的な流れです。ところが、歩行が困難な方や自宅での長期療養などのため、薬局に行けないケースもあります。このような場合に、薬剤師が患者さんのもとへ医薬品を届けるとともに薬剤管理を行う「訪問薬剤管理指導」制度が利用できることをご存知ですか。



この制度は、医師が発行した処方箋をもとに、薬剤師が薬を持って患者さんを訪問し、薬剤管理、服薬指導、注射剤の取扱いや痛みなどの症状を緩和するケアなどを行うものです。そのことで、患者さんご家族の負担を減らすことができます。

対象は、歩行困難、認知機能の低下など介助が必要で薬局の困難な方、自宅での薬の使用や管理に不安があり医師から薬剤師に訪問指示があるかたです。また、患者さんあるいはご家族が薬剤師の訪問に同意していることが条件です。なお、医療保険もしくは介護保険の適用を受けて、基本的に4回/月まで利用が可能です。

「訪問薬剤管理指導」制度の利用で、在宅医療でも安心して病気の治療に取り組むことができますので、希望するかたは市内にあるかかりつけの調剤薬局で、薬剤師に相談してみてください。

**問合せ先** 貝塚市薬剤師会 ☎072-433-2222

### 子どもの近視進行予防は？

近年、世界的に近視人口が急増しており、2050年には全世界の人口の約半数に達すると推計されています。そこで国際的な近視の研究から根拠のある知見を紹介します。

まず1,000～3,000ルクスの光を浴びれば近視進行の抑制効果があるということです。室内の照度は1,000ルクス以下ですから屋外に出ましょう。木陰や帽子着用でも1,000ルクス以上の照度がありますから大丈夫です。熱中症や紫外線対策を忘れずに屋外に出ましょう。

次に、古くから目と近い距離で作業をすると近視を進行させると考えられてきましたが、やはり20cm以下の作業が近視の発症と関連があることが示されました。デジタル画面を見る時は要

注意です。

我が国の健康保険の適用はありませんが、オルソケラトロジーと呼ばれる特殊なコンタクトレンズや2焦点ソフトコンタクトレンズが一定の効果を示し海外で認可承認を得ています。新しい特殊な眼鏡にもこれらのコンタクトレンズに匹敵する効果を示すものが出てきました。

そこでまず誰でも出来る近視進行予防の対策は、第1に熱中症や紫外線対策をして屋外に出ること。第2にデジタル画面を見る時は目と画面の間を30cm以上離し、30分見たら20秒以上遠くを見て目を休めることです。

**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

#### (53) 大腸がん

国の最新の統計によると、年間約98.1万人が新たに「がん」と診断されています。この数字は、一生の間に2人に1人(男性65%、女性50%)は「がん」にかかるということです。そして「がん」と診断された臓器のうち最も多い部位が大腸です。

大腸がんは、早期発見であれば9割以上の方が治る、早期発見が大変効果的な「がん」です。早期発見するには検診を定期的に受けることが大切です。大腸がんの罹患率は40歳を超えるとどんどん増えてきます。40歳以上のかたは年1回の大腸がん検診をぜひ受けてください。大腸がん検診は便潜血を調べる検査を行います。これは2日分の便を採取し、便中のヘモグロビン濃度の測定を行うことにより判定します。がんやポリープなどの大腸疾患があると大腸内に出血することがあり、その血液成分の有無を判定する検査が大腸がん検診です。約7%が陽性になるといわれ、陽性のかたには、精密検査として大腸内視鏡検査をお勧めしています。大腸内視鏡検査では、肛門から内視鏡を挿入して大腸を詳細に調べます。多くの場合大きな苦痛を伴いませんが、抵抗があるかたには希望により鎮静剤の使用など苦痛の少ない検査も行なっていますので、当院専門医に相談してください。検査結果が陽性でも「便潜血検査陽性＝大腸がん」というわけではありません。陽性となる原因の多くは、精密検査の結果異常なし、生理などの影響、痔・ポリープなどの良性疾患です。ただ、「痔だから陽性になった」などとは思わずに、必ず精密検査を受けてください。便潜血陽性の1～4%が大腸がんが見つかります。そして大腸がん検診から発見される大腸がんの7割は早期がんです。ほとんどの場合、体に負担の少ない治療で完治します。

大腸がんと診断され、どうしたら良いのか分からない時には、当院のがん相談支援センターに来てください。電話でも受付けていますので、気軽にご相談ください。

**副院長・外科主任部長** 長谷川順一

### 消防

#### 住宅用火災警報器 そろそろ交換時期ではありませんか？

**問合せ先** 消防本部 ☎072-422-0119

火災の発生を音や音声で知らせる住宅用火災警報器は、平成18年6月から新築住宅で、平成23年6月からは全ての住宅への設置が義務化され、10年が過ぎました。

住宅用火災警報器は、10年を超えると電池切れや内部の部品が劣化して、正常に動かなくなるおそれがありますので、本体の交換が望ましいとされています。

定期的にボタンを押すか、点検ひもを引き作動確認してください。作動確認しても音が鳴らない場合は、本体の交換をしましょう。

**ストーブなどの火災に注意！**

寒い季節を迎え、ストーブなどを扱う際には、次の事に注意してください。

- ・燃えやすいものが近くにないか、使用する前に周りを整理整頓する。
- ・ストーブを動かす時や給油する時、寝る前には必ず火を消す。
- ・給油カートリッジの蓋は確実に閉まっているか確認する。
- ・スプレー缶などは、ストーブやファンヒーターの上や近くに置かない。
- ・消毒用アルコールは、引火しやすいので、ストーブなどの近くで使用しない。
- ・ストーブの上や近くでは、洗濯物を干さない。

