

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・対象** ①8月26日(金)午後1時30分～3時30分・生後5～8カ月頃の子どもと保護者  
②9月9日(金)午後1時30分～3時30分・生後9～15カ月頃の子どもと保護者

※保護者のみの参加も可  
場所 保健・福祉合同庁舎  
参加費 200円  
定員 各10組(定員になり次第締切)  
申込・問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7000



おしらせ ひろば

**検診** 詳しくは、広報4月号挟込みの「保健だより」をご覧ください。インターネットでも予約できます。市民税非課税世帯・生活保護受給中のかたは、事前申請が必要です。

◆胃・肺・大腸がん・結核検診  
日時 9月5日(月) 10月31日(月) いずれも午前

◆乳がん・子宮がん検診  
日時 9月29日(木) 10月7日(金) いずれも午後

※10月7日は保育あり(生後6カ月)就学前の子どもが対象要予約)

◆乳がん・骨粗しょう症検診  
日時 9月7日(水) 午後

申請・予約・問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7000

**被爆二世健康診断**  
対象 府内在住の被爆二世で受診を希望するかた  
日時 申込後、本人へ通知  
費用 無料  
申込期間 9月1日(木)～10月31日(月)に岸和田保健所へ(☎072-433-7000)

問合せ先 府健康医療部保健医療室地域保健課 ☎06-6994-172

薬を飲みにくいと思ったことはないですか？

大きな錠剤、カプセル、にがい薬、粉薬など…オブラートを使ってみませんか？

オブラートに薬を包んでそのまま口に入れてしまうと、オブラートが口の中に貼り付いて破れて、かえって飲みにくいといわれます。その場合、正しい使い方ではない可能性があります。オブラートは、デンプンや寒天でできていますので、水でゼリー状にして以下のとおり使ってください。

- ①コップに水を入れておく
- ②薬をオブラートの真ん中に乗せる
- ③オブラートの両端を薬の上にかぶせるようにおりたたむか、端を寄せ集めてねじって包み込みます。
- ④薬を包み込んだオブラートをつまんで(スプーンに乗せても可)コップの中に浸けます。オブラートがゼリー状になります。
- ⑤ゼリー状になったオブラートをスプーンですくうか、水と一緒に飲んでください。



また、漢方薬も飲みにくいとよくいわれます。体質に合ってる処方、体が必要としている処方であれば比較的服用しやすいといわれますが、味、匂い、顆粒のザラザラ感が気になるかたは、オブラート以外にも次の飲み方を試してください。

まず1つ目。先に水または白湯を口に含んでから薬を飲んでください。味と匂いが緩和されます。

2つ目。入れ歯などにつぶつぶが挟まる時は、30～80mlの湯に溶かして煎じ薬のようにして冷ましてから飲んでください。

3つ目。漢方薬のジャリジャリが苦手なかたは、漢方薬一袋に少量(大さじ1程度)の水を加えて電子レンジで溶けるまで加熱してください。熱いままで匂いが気になる場合は冷ましてから飲んでください。砂糖やハチミツ(ハチミツは1歳以上)を加えてもかまいません。

オブラートに包むと良くない薬もあります。薬を飲みにくいと思ったら、飲むのをやめずに、薬剤師にご相談ください。

問合せ先 貝塚市薬剤師会 ☎072-433-2222

貝塚市PCRセンター 無症状のかた 要予約

症状のない市民のかた(新型コロナウイルス感染者・濃厚接触者を除く)を対象にPCR検査を実施しています。当日必要なものなどについては、市ホームページをご確認ください。

検査期間 9月30日(金)まで

時間 午前9時～正午(日曜・祝日を除く)

対象 市民のかた

場所 市役所1階エントランスホール

費用 無料(月2回まで)

予約 原則、専用サイトよりお申込みください。

専用サイトからの申込みが困難なかたは、電話(☎090-6486-6910)での申込みも可能です。

問合せ先 商工観光課 ☎072-433-7193



専用サイト

熱中症に注意!水分補給を忘れずに!

夏季の屋外でのマスク着用は、熱中症のリスクが高まります。運動時、散歩、通勤、通学など人との距離がとれる屋外ではマスクを外しましょう。

熱中症は、曇りの日や室内、夜間寝ているときにも発症します。

特に高齢者や子どもには、周囲のかたも注意して見守りましょう。



大阪府熱中症サイト



問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7000

カンピロは忘れた頃にやってくる

夏場は、食あたりが多い時期です。これは、気温が高いために、一般的に食品が腐敗しやすいということによります。しかし、いわゆる食中毒菌によるものも多くみられます。

食中毒菌による食あたりで特に多いのが、カンピロバクターによるものです。タイトルのとおり、このカンピロバクター食中毒は忘れた頃にやってきます。その忘れた頃という意味は2つあります。

1つは、例えば鶏肉を生で食べていつも何もないということが続いていても、いつかはあたる可能性があるという意味です。市販されている鶏肉の80%以上で菌がいるというデータもあります。肉類の生食(鶏刺しなど)は避け、十分に加熱してから食べましょう。

もう1つは口に入ってから症状が出るまでの期間が3～6日間とやや長いことです。ウイルス性胃腸炎のように感染してから1日以内に症状が出るわけではありません。みなさんは3日前に食べたものを覚えていますか。下痢、腹痛、発熱などの症状が生じて、おそろく原因食材まで思い至らないことが多いでしょう。忘れた頃に症状が出ることで、食中毒を繰り返してしまうこともあるように思います。

問合せ先 貝塚市医師会 ☎072-423-4130



歯科健診の大切さ

今般、2025～2027年をめどに国民皆歯科健診の実施が政府で検討されることとなりました。これは、歯周病検査を軸として全ての国民に歯科健診を行うものです。

歯科健診の大切さについては以前に書いたことがあります。今一度この機会に市民のみなさんにご理解いただく必要があると思筆を取りました。

「特に痛いところが無いから」「毎日問題なく食事ができているから」。歯科健診に行かない人、必要ないと思う人はこのように言われます。

しかし、虫歯や歯周病は、痛みなどの自覚症状がない間に悪くなり、気になる症状が出て歯科医院を受診された時は手遅れということもあります。さらに、虫歯、歯周病とも口の中の細菌が原因であり、悪化すると糖尿病など全身の病気と関わりがあります。

国民皆歯科健診が歯周病検査を軸とするのもそのため、歯周治療の必要な人を発見し、歯科医院の受診を勧めることで生活習慣病の抑制、健康寿命の増進になります。

虫歯も歯周病も無症状で進行し、生活習慣病と大きな関わりがあります。歯科健診によって、真の健康増進が期待できます。

貝塚市歯科医師会

