

健康



おしらせ ひろば



和泉葛城山(市民カメラマン撮影)

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。保育士による保育もありますので、安心して受講できます。

日時・対象

①12月22日(金)・5〜8カ月頃までの子どもと保護者
②1月12日(金)・9〜15カ月頃までの子どもと保護者

検診

3時30分
場所 保健・福祉合同庁舎3階(受付2階)
参加費 200円
定員 各10組(定員になり次第締切、保育あり、保護者のみの参加可)
申込・問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7000

詳しくは、広報4月号「挟込みの年間保存版」を「健だより」をご覧ください。ネット予約可、定員になり次第締切。市民税非課税世帯・生活保護受給中のかたは、

ご存じですか?「化学物質過敏症」



化学物質過敏症は、建材や身近な製品に含まれている化学物質に敏感に反応し、身体的・精神的な症状が現れる病気のことです。例えるとすれば、花粉に反応し症状が出る花粉症などのアレルギー疾患に似ています。

化学物質過敏症を引き起こす身近な製品として、香料を含む洗剤や柔軟剤、整髪料や香水などの化粧品、殺虫剤などがあります。それらに触れたり、体内に取り込まれたりすることで、頭痛・のどの痛み・動悸・下痢・便秘・皮膚のかゆみといった様々な身体症状や、不眠・集中力の低下などの精神症状を引き起こします。症状を引き起こす物質や、起こる症状は人によって様々です。

化学物質過敏症のかたが症状を引き起こさないためには、原因となる物質にできるだけ近づかないことや、使用を控えることが有用です。身近なものが原因で、症状が出て苦しい思いをされているかたがいることを理解し、ご配慮をお願いします。

問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7091

事前申請が必要です。
◆胃・肺・大腸がん・結核検診
日時 3月22日(金)午前
◆乳がん・子宮がん検診
日時 1月25日(木)、2月25日(日)・午前・午後
2月15日(木)・27日(火)・午後
※2月25日午後のみ骨粗しょう症検診あり。
※1月25日は保育あり(生後6カ月から就学前のみ)

要予約
場所 保健・福祉合同庁舎
健康推進課 ☎072-433-7091
健康か い づ か 応援企業 ミニフェス
市民の健康づくりを応援していただく「健康か い づ か 応援企業」のご協力により、ミニフェスを開催します。健康チェックなど楽しく役立つプログラムが満載!
詳しくは、市ホームページをご覧ください。
QRコード
ホームページ

上下水道



水道管の凍結にご注意!

寒さが厳しくなると、水道管や蛇口の中の水が凍結し、管が破裂する場合があります。特に水道管が屋外にあるところは、寒気が直接あたるところは、ご注意ください。被害を少なくするために、水道管を発泡スチロールなどで覆い、上から厚い布などで覆い、上から厚

◆凍結して水が出なくなったら
タオルなどをかぶせ、その上からゆつくりとぬるま湯をかけてください。熱湯を直接かけると水道管や蛇口が破裂することがあります。そのので注意してください。
◆水道管が破裂したら
水道メーターボックス内にある止水栓を閉めるか、水漏れが少量なら布かビニールテープを巻きつけ応急措置をした後、市の指定給水装置工事業者へ修理を依頼してください。

3 ☎ 問合せ先 水道管理課 ☎072-433-715

貝塚病院

貝塚病院では かかりつけ医との連携を推進しています

貝塚病院での治療が必要な場合は、かかりつけ医などからの紹介状をご持参ください。また、当院での治療が終了し状態が落ち着いた場合は、かかりつけ医を始めとする他の医療機関へご紹介させていただいています。ご理解とご協力をお願いします。

なお、当院は紹介受診重点医療機関に選定されており、紹介状なく受診された場合の選定療養費が変わります。詳しくは、ホームページをご覧ください。



ホームページ

選定療養費(税込)※以下の通り変更になります。

Table with 3 columns: 現在, 令和6年1月1日から, 初診時, 再診時. Values: 2,200円, 7,700円, なし, 3,300円.



問合せ先 貝塚病院医事課 ☎072-422-5865

老化を防ぎましょう

貝塚市医師会 ☎072-423-4130

現在、日本人の平均寿命と健康寿命には10年近い差があります。この期間は医療や介護が必要となりますが、これを限りなくゼロに近づけていくことができれば、老後の生活は大きく変わっていくことでしょう。

近年の医学の発達により老化のメカニズムが明らかになりつつあります。老化によって起きる体の機能低下やさまざまな症状には「老化細胞」といわれる細胞が関わっていることがわかってきました。いくつかの物質が老化細胞を減らす候補に挙げられていますが、その恩恵を受けるには、まだまだ時間がかかりそうです。

今のところ、老化の予防は食事や運動といった生活習慣の改善が中心となります。老化の原因の1つとされる活性酸素を取り除くことも、老化の予防につながると考えられており、食事から活性酸素を除去する酵素のはたらきを補う栄養(肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質や亜鉛、マグネシウムなどのミネラル)を摂ったり、抗酸化作用が含まれる食品(野菜や果物)を摂ったりすることも有効とされています。

最近よく耳にするフレイルとロコモ。運動器の衰えに対する筋力やバランス力のトレーニングも老化の予防に欠かせません。

命の入口~口と身体の健康~(2)

貝塚市歯科医師会

前回は、たばこが人間の身体に及ぼす悪い影響について話しました。中でも口への害は、特に注目すべき点があります。たばこは食べ物と違い唾液と混ざることなく体内に入り込み、特に呼吸器に対して悪さをするということが、歯周病のリスクを増大させるということです。

歯の表面や歯肉が黒褐色に汚れる、口臭の原因になるなどの直接的なものはもちろん、免疫機能の低下、歯肉の血管や細胞に酸欠・栄養不足を起こすことで、人間の身体の悪いところを自ら治そうとする働きが抑制されてしまいます。1日10本以上の喫煙で歯周病にかかる危険は、喫煙しない人の5.4倍になると言われています。

歯周病に関しては、中高年のかたは歯を失う原因となることや自覚症状により比較的関心の高いかたが多く、子どもや若いかたは関心が低いように感じます。

しかし、年齢に関係なく歯周病の全身に対するリスクは大きく、特に妊婦のかたには歯周病が低体重児出産のリスクを高めるという心配があります。

今回はこのことについてお話しします。

参考文献:西日本新聞社「命の入り口心の出口 食卓の向こう側第13部」