

# 健康

つげさん食堂・  
わいわい運動教室



◆**栄養教室「つげさん食堂」(昼食付)**  
食物アレルギーのある方は事前にお伝えください。  
**日時** 11月22日(金)午前11時〜午後1時  
**場所** 保健センター3階大会議室  
**テーマ** 高血圧  
**講師** 管理栄養士・保健師  
**持物** 茶碗、筆記用具、健康手帳(お持ちの方)  
**参加費** 500円(昼食代)  
**締切** 11月14日(木)

◆**運動教室「わいわい運動教室」**  
動きやすい服装でご参加ください。  
**日時** 12月6日(金)午後1時30分〜3時  
**場所** 市立総合体育館 第3体育室  
**テーマ** 姿勢を意識することからだが変わる  
**講師** 高橋智子様(健康運動指導士)  
**持物** 室内用靴、飲物、タオル、健康手帳(お持ちの方のみ)  
**締切** 11月29日(金)

◎**いずれも**  
**定員** 各25人(定員になり次第締切)  
**申込** 氏名・生年月日・電話番号を、電話・フアック・二次元コードで



犬を飼うときのきまりや防災対策、健康管理、しつけ方を学びます。  
**日時** 講義・1月18日(土)午後1時30分〜4時30分  
実技・1月19日(日)午前10時〜午後4時30分  
※実技のみの参加は不可。  
**場所** 泉佐野保健所  
**申込** 11月29日(金)までに電話で(多数の場合は抽選)  
**申込・問合せ先** 大阪府動物愛護管理センター 泉佐野支所 ☎072・464・9777

犬の飼い方教室



申込・問合せ先健康推進課  
☎072・433・709  
FAX 072・433・705

11月10日〜16日は  
アルコール関連問題  
啓発週間

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、ご本人やご家族だけで抱えこまず、まずはご相談ください。  
**相談窓口** 大阪府こころの健康総合センター ☎06・691・2818、(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)



問合せ先 大阪府地域保健課 依存症対策グループ  
☎06・6944・7527  
ホームページ

大阪府では、府民の健康

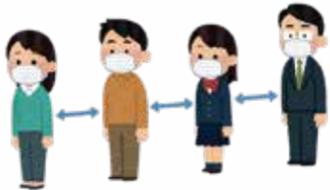
を守るため、健康増進法や大阪府受動喫煙防止条例に基づき、望まない受動喫煙を生じさせない環境づくりを進めています。  
令和7年4月に大阪府受動喫煙防止条例は全面施行され、現状喫煙をしながら飲食が可能な飲食店の内、客席面積30㎡超の飲食店は「原則屋内禁煙」となります。望まない受動喫煙防止にご協力をお願いします。  
**問合せ先** 大阪府受動喫煙防止対策相談ダイヤル ☎06・6944・8224

## 貝塚市医師会

☎072-423-4130

### 3密回避 リターンズ

2020年流行語大賞の年間大賞に輝いた言葉が「3密」です。内容は覚えておられるでしょうか。



3密とは①換気が悪い空間(密閉空間)、②人が密集している(密集場所)、③近距離で会話や発声が行われる(密接場所)を指し、それを避けることが新型コロナウイルス感染症の感染予防になるというものでした。この対策はそれだけでなくインフルエンザなどの他の呼吸器感染症の予防にもつながることから、一時期いろいろな感染症が激減したのです。インフルエンザを始めとして、いろいろな「かぜ」が流行するこの時期の対策として再度見直してはどうでしょうか。

とは言っても、寒い時期の換気はつらい面もあります。窓を少しだけ開けて持続的に換気する場合は、風の強さなどで隙間の開け方も調節してください。また、それでも寒い場合は時間を決めて窓を開ける、あるいは室内二酸化炭素濃度の上がり具合を見ながら窓を開けるという方法もあります。一旦室温が上がって壁や家具なども十分に暖まっていると、冷たい空気に入れ換えても比較的すぐに室温が戻ります。少し早めに暖房を入れて部屋自体を暖めておくことをお勧めします。

### 令和6年12月2日からマイナ保険証に移行します

法改正により、現行の被保険者証の発行は令和6年12月1日をもって終了し、マイナ保険証の利用を基本とする仕組みに移行します。  
詳しくは被保険者証の一斉更新時に同封のチラシ、またはホームページをご覧ください。  
また、後期高齢者医療に加入の方は、限度額適用認定証などの発行についても令和6年12月1日をもって終了します。  
**対象** 国民健康保険・後期高齢者医療加入の方  
**問合せ先** 保険年金課 ☎072-433-7271



ホームページ

## ほっすピタル・かいづか

問合せ先 貝塚病院 ☎072-422-5865

### 整形外科のあゆみ

日本において「整形外科」が治療している身体の部分について皆様はどういったものを想像されますか。おそらく骨・関節や脊椎、関節リウマチに加えて骨粗しょう症といった感じではないでしょうか。確かに診察に訪れる患者さんの訴えられる症状は足腰の痛みやしびれ、怪我(骨折)が圧倒的に多いですね。実はそのほかにも手、肩、足、腫瘍、小児、スポーツ、リハビリテーションなど多岐に渡る専門分野が存在しています。

このように広い分野の治療を担うようになった経過を不思議に感じて調べたことがあります。まず「整形外科: Orthopaedics」という言葉はフランスの内科医ニコラ・アンドリ氏により大昔1741年に書かれた "L'Orthopédie"(オルトペディ)という著書に由来すると言われてしています。実はこの言葉はアンドリ氏による造語で、Orthos(まっすぐな)とPaedios(小児)を組み合わせています。意味は、すなわち彼が主に小児期の脊骨や四肢変形を起こす疾患(くる病や先天性股関節脱臼など)を中心に治療していたことによります。この分野は小児整形外科として現在まで続いています。

さらに時代を経て、手術を含む治療法の発達やレントゲン・CT・MRI・超音波など多様な診断法が進化するにつれて「整形外科」の守備範囲も広がって現在に至っています。

市立貝塚病院の整形外科では骨折、関節(人工関節)、脊椎外科、手外科の範囲をカバーしています。「この症状、整形外科かな?」と少しでも悩まれたらいつでもご相談ください。

整形外科部長 林 淳一郎



### 土曜診療の変更について



地域の救急医療に貢献するため、令和7年1月以降の土曜の内科と外科の救急医療(二次救急の告示)を開始します。

当院は、令和5年7月に「紹介受診重点医療機関」に指定されており、地域の医療機関との連携強化や外来機能の明確化に取り組んでいることから、土曜における一般診療および予約診療は、平日診療に変更したり、診療所へ紹介したり、急患は二次救急で診療を受けていただいたりするなど対応が変わります。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

※参加費無料の場合は表記していません。