

# Health Guide

【10月号】

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、町健康子ども課健康づくり係(☎82-3111内線614、615、616)へどうぞ。

# 保健だより

山田病院健康コラム No.1

## ○乳幼児健診

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
3カ月児健診	24日	午後0時50分～1時10分	平成29年6月1日～6月30日生まれ
6カ月児健診	24日	午後1時20分～1時40分	平成29年3月1日～3月31日生まれ
10カ月児健診	24日	午後2時10分～2時半	平成28年12月1日～12月31日生まれ
1歳6カ月児健診	10日	午後0時50分～1時10分	平成28年1月5日～3月1日生まれ

○持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル  
○対象者には事前に通知しますが、該当月に受けられなかった場合は他の月でも受診できますので、必ずお越しください。  
※乳幼児の定期健診時に、対象月齢以外のお子さんに関する育児相談も受け付けています。希望する人は事前に町健康子ども課子育て世代包括支援センター(内線605)へどうぞ。

## ○すくすくひろば

期日	場所	時間	対象者
11日	織笠保育園ホール	午前10時～11時半	幼稚園や保育園に入園していない乳幼児とその親、祖父母
25日	町中央コミュニティセンター和室		

○すくすく広場は、未就園児親子が交流する場です。参加を希望する人は、直接会場へお越しください。  
◆申込先・問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へ。

## ○赤ちゃんランド

期日	場所	時間	対象者
4日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	3カ月～1歳未満の子どもとその保護者

○赤ちゃんランドは、1歳未満のお子さんを持つ保護者同士が交流する場です。今回は離乳食クッキングを行います。参加を希望する人は、9月27日までに申し込みください。  
▷持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物  
◆申込先・問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へ。

## ○出前ワイワイキッズ

期日	場所	時間	対象者
17日	町中央コミュニティセンター和室南側	午前10時～11時45分	子どもとその保護者

○出前ワイワイキッズは子育て家庭が交流する場です。  
◆問い合わせ 子育て支援センター(☎82-6099)へどうぞ。

## ○各種予防接種の実施医療機関

医療機関	所在地	電話番号
後藤医院	長崎四丁目12-10	82-6690
近藤医院	飯岡9-23-1	82-3328

○ヒブワクチン、小児肺炎球菌ワクチン、四種混合、不活化ポリオ、二種混合、麻しん風しん混合、BCG、水痘、日本脳炎、B型肝炎の予防接種を随時行っています。希望する人は、各医院へお申し出ください。

## ○精神保健相談、こころの相談室

名称	開設日	時間	場所
精神保健相談	24日	午後1時半～	宮古保健所
こころの相談室	24日	午前10時～	宮古地区合同庁舎1階 一般相談室

○「精神保健相談」と「こころの相談室」では、ストレスやうつ状態、不眠、不安、いらいらなどの心の悩みに専門の医師が対応します。相談を希望する人は、1週間前までに町健康子ども課健康づくり係(内線616)へお申し込みください。

## 糖質制限食は糖尿病に有効?



県立山田病院臨床検査課長 吉田 樹由きよし

書店で、糖尿病治療のために炭水化物を減らした食事(糖質制限食)を奨励する本をよく見かけます。しかし、病院で糖質制限食を指導することはあまりないようです。肉類中心の極端な糖質制限食は、さまざまな実験により「血糖コントロールを良好にするものの、動脈硬化を促進し、生命予後を悪化させる」ことが判明しています。また、日本糖尿病学会でも、摂取エネルギー量の50～60%を糖質で摂取することが望ましいとしています。

6月に行われた宮古医師会学術集会の講演では、血中の無機リンの濃度の上昇が動脈の石灰化や寿命の短縮につながり、これまで正常とされていたレベルでも死亡率を上げることが報告されました。糖質制限食で増加するタンパク質にはリンが含まれ、動物性タンパクのリンは吸収率が約60%と高く、動脈硬化を促進するようです。

結論としては、血中のリンやビタミンD、副甲状腺ホルモンをチェックしながら行うのであれば、糖質制限食も糖尿病治療に有効と思われる。

ちなみにファストフードや清涼飲料水に多く添加されている無機リンは、ほぼ全て吸収されますので、血中のリンが高めの人は控えたほうが良いでしょう。

## ○4歳半健康相談

場所：保健センター

期日	受付時間	対象
18日	午後0時40分～1時	平成25年2月8日～4月15日生まれ

○心身の成長を確認するための大切な相談です。身体測定や問診、言葉の検査のほか、保健指導や栄養指導を行います。

◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター(内線605)へどうぞ。

## ○健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場所	内容
5日	町中央コミュニティセンター和室	手を動かしさおでんせ(手芸作品作り)※参加費300円
12日	町中央コミュニティセンター和室	ちよび塩クッキング教室(減塩で美味しいメニュー)
19日 26日	B&G体育館	ソフトバレー(町保健センターへ午前9時半集合)

○お申し込みは、前日までに町健康子ども課健康づくり係(内線616)へどうぞ。

## ○骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所
10日	午後1時～2時	宮古保健所

○骨髄ドナー登録にご協力いただける方は、前日までに宮古保健所(☎64-2218内線249)へお申し込みください。

## ○エイズ相談・検査、肝炎、性感染症検査

期日	受付時間	場所	検査手数料
10日	午後4時～6時半	宮古保健所	無

○エイズに関する相談(随時)とHIV抗体検査、B型・C型肝炎ウイルス検査、性器クラミジア感染症検査、梅毒検査を行っています。検査は匿名で受けられます。前日までに宮古保健所(☎64-2218内線249)へお申し込みください。