

## 糖尿病教室

血糖値をコントロールしてくれる、すい臓は年齢とともに働きが弱くなります。

糖尿病は薬だけでは治療が難しいですが、食事や生活習慣を少し変えるだけで血糖値がコントロールできます。

この機会に、すい臓を守る食事について学んでみませんか。

◆とき 11月13日(火) 9時30分から14時まで(9時から受付を行います)

◆ところ 市保健センター

◆内容 糖尿病を予防する生活習慣(講話)、調理実習、運動実践

◆講師 市食生活改善推進員  
◆持参品 エプロン、三角巾、家庭で作ったみそ汁、健診結果(ある人のみ)

◆申込方法 市保健センターに電話で申し込んでください

## ウォーキングサークル 参加者募集

ウォーキングで健康づくりや仲間づくりをしてみませんか。気軽に参加してください。

## 秋波ウォーキングサークル

◆とき 毎週水曜日と木曜日 10時から

◆ところ 島原文化会館

◆持参品 飲料水、タオル  
※11月14日(水)はひょうたん池公園のぎくウォーキングサークル

◆とき 11月2日(金) 9時30分から

◆ところ 有明保健センターロビ

◆持参品 飲料水・タオル  
※雨天時もあります  
さるいてみゆう会

紅葉めぐり・温泉入浴などを予定しています。

◆とき 11月22日(木) 9時から

◆ところ 杉谷公民館  
◆持参品 弁当、着替え、飲料水、タオル



## 四種混合ワクワチンの接種が始まります

平成24年11月1日から、三種混合(ジフテリア・破傷風・百日せき)に不活化ポリオが加わった四種混合の予防接種が始まります。

◆対象者 生後3月から生後90月

## プラス志向の子育て教室

ほめ方がわからなくて不安・・・

子どもが言うことをきかない・・・

ーペアレント・トレーニング法を学んで楽しい子育てー  
子どもの気持ちを理解し、安定した親子関係を築くための子育て教室を開催します。

◆とき	回数	日程
	1	11月28日(水) 10時から12時まで
	2	12月10日(月) 10時から12時まで
	3	平成25年1月7日(月) 10時から12時まで
	4	1月21日(月) 10時から12時まで
	5	2月4日(月) 10時から12時まで
	6	2月18日(月) 10時から12時まで

※子どもが参加する必要はありません

◆対象者 満5歳から10歳までの子をもつ保護者

※全6回参加できる人に限ります

※教室の人数に限りがあります

◆ところ 市保健センター

◆講師 中村敏子先生(臨床心理士)

◆申込方法 11月8日(木)から16日(金)までに電話で申し込んでください

◆申し込み先 市保健センター



までの間にあり、これまでに三種混合および不活化ポリオワクチンの予防接種を受けていない人  
※すでに三種混合および不活化ポリオワクチンの接種を開始している人は、引き続き三種混合および不活化ポリオワクチンを接種してください  
◆接種回数と間隔  
・初回…20日から56日の間隔で3回接種  
・追加…初回(3回)終了後、6

月以上の間隔において1回接種  
※追加接種の標準的な接種間隔は概ね1年後であり、対象者には個別通知をします  
◆接種場所 県内予防接種実施医療機関  
※事前に予約をしてください  
◆接種費用 無料  
◆持参品 予診票、母子健康手帳  
※対象者へは、個別通知をいたしますので、予防接種を受ける前に、同封のお知らせをよくご覧ください

■ 当番医 診療時間 午前9時～午後6時

■ 当番歯科医 診療時間 午前9時～正午

日	医療機関	電話番号
3日(土)	坂本内科医院 親和町	63-4641
	水田小児科医院 親和町	62-7177
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	末吉歯科 有明町大三東	68-0150
4日(日)	くすのきクリニック 有明町大三東	68-5500
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	松本医院 雲仙市愛野町	36-0053
11日(日)	松本歯科医院 有明町大三東	68-3872
	喜多内科医院 弁天町二丁目	62-5101
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
18日(日)	中村眼科医院 雲仙市愛野町	36-1060
	松井歯科医院 有明町大三東	68-0011
	おかもと内科 柏野町	65-0500
23日(金)	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	愛野診療所 雲仙市愛野町	36-0009
	森元歯科クリニック 有明町大三東	68-0017
25日(日)	しろたに内科クリニック 北門町	65-0222
	石橋こどもクリニック 新町一丁目	65-0008
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
12月2日(日)	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
	清水歯科医院 亀の甲町	63-4848
	池田病院 湖南町	62-5161
12月2日(日)	土井外科胃腸科医院 中町	62-6305
	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
	まつおデンタルクリニック 北門町	65-0233
12月2日(日)	八尾病院 城内一丁目	62-5131
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
12月2日(日)	高城歯科クリニック 先魁町	64-6480

※都合により変更となる場合があります

**小児の日曜診療所 ☎63-0202**  
(受付時間のみ)

※必ず電話受付後、来院をお願いします

- 対象者 中学生以下の小児(内科疾患のみ)
- 診療場所 長崎県島原病院小児科外来室
- 診療時間 土曜日の18:00～日曜日の17:00
- 受付時間 土曜日の17:30～日曜日の16:30

健康テレホンサービス

TEL 0120-555-203  
TEL 095-826-5511

11月	月	のどつまる感じ-内科の立場から-
	火	膝のねんざ
	水	新しい予防接種の受け方
	木	補聴器について
	金	認知症が進まない方法
土・日	大人の膀胱炎	

健康UP大作戦

健康しまばら21

今月のテーマ 赤ちゃんをたばこの害から守ろう!!

増加する女性喫煙者

日本男性の喫煙率が減少傾向にあるのに対し、日本女性の喫煙率は年々増加傾向にあります。特に20代・30代の若年層による喫煙率が高くなっています。

喫煙による赤ちゃんへの影響

妊娠・出産・育児を経験する女性にとつて、喫煙は自分自身、そして赤ちゃんの健康に大きな影響を与えます。

① 妊娠中の影響

おなかの中の赤ちゃんは、胎盤を通してお母さんから栄養や酸素をもらって成長します。お母さんが喫煙したり、たばこの煙を吸うと、煙の中のニコチンや一酸化炭素が胎盤や血管を収

縮させ、赤ちゃんを栄養不足や酸素不足の状態にします。

その結果、流産や早産、低出生体重児(2500g未満)で生まれる可能性が高くなります。

② 授乳中の影響

授乳中の喫煙は、母乳の分泌量を低下させたり赤ちゃんがニコチン中毒になる可能性があります。その結果、子どもの発育・頻脈、そして乳幼児突然死症候

群(SIDS)などの可能性も高まります。

☆乳幼児突然死症候群とは?

乳幼児突然死症候群は、それまで元気だった赤ちゃんが事故や窒息ではなく、突然亡くなっ

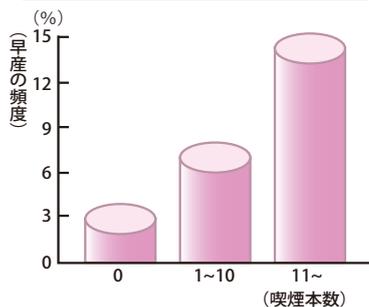
てしまう病気です。原因は明らかにはされていませんが、うつぶせ寝や喫煙に注意することで、発症率を抑えることができます。

今から禁煙しても遅くはない!!

禁煙が早ければ早いほど、赤ちゃんへの影響が少なくなり、安心して出産を迎えられます。

妊娠前に禁煙した場合は、赤ちゃんの出生体重は、たばこを吸っていない妊婦と同レベルになります。妊娠3〜4カ月に禁煙した場合でも、低出生体重のリスクがたばこを吸っていない妊

1日の喫煙量と早産の関係



出典: (財)日本食生活協会発行「健康づくりのためのたばこ対策行動指針」

お母さん自身と赤ちゃん、そして家族が明るく元気に過ごせるよう、自分自身の健康を見つめ直し、禁煙に向けて一歩を踏み出してみましよう。