

市民病院公開講座

尿漏れ防止体操

日時 11月17日(月) 午後2時～3時
場所 市民病院2階講義室
内容 尿漏れを骨盤底筋の筋力アップで改善しましょう。

講師 当院排泄機能指導士
申込・参加費 不要

介護教室Ⅱ 家庭でできるリハビリ

日時 11月25日(火) 午後2時～3時
場所 市民病院2階講義室
内容 ストレッチと筋力トレーニング
 ※ペットボトル(500ml)に水を入れて、

2本用意してください。

※動ける服装でお越しください。

講師 当院看護師、理学療法士

申込・参加費 不要

腰痛・肩こり・こむら返りのストレッチ体操

日時 12月2日(火) 午後2時～3時
場所 市民病院2階講義室
内容 腰痛・肩こりでお悩みの方、こむら返りの対処法が分からない方、この機会にストレッチ体操をしませんか。動きやすい服装でお越しください。

講師 当院看護師(整形外科)

申込・参加費 不要

今月のバランス献立



さんまの蒲焼丼
 レンコンサラダ
 春雨と白菜の中華スープ

1人分
 702kcal
 塩分3.1g

さんまの蒲焼丼

材料(2人分)

さんま3枚おろし2尾分、片栗粉小さじ2、油適量、A(醤油大さじ1、砂糖小さじ1.5、みりん小さじ1.5、酒小さじ1.5、水小さじ1.5)、大葉2枚、いりごま小さじ1、ごはん茶碗2杯分(300g)

作り方

- ①さんまに片栗粉をまぶす。大葉を千切りにする。Aを合わせておく。
- ②フライパンに油を敷き皮目から中火で焼く。
- ③ひっくりかえして、Aを加え絡めながら煮詰める。
- ④ごはんに大葉を散らし、たれをかけさんまをのせて、いりごまをふる。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシツヤ情報コーナーにレシピがあります。また市公式ホームページにも掲載しています。

問合 市民病院地域医療連携室

☎28-5151 内線2113

個人指導(禁煙編)のお知らせ

保健センターでは禁煙のお手伝いをさせていただきます。

日時 初回面接日は月～金曜日で調整します。その後3カ月間サポートします。

場所 総合保健福祉センター

内容

- ・喫煙状況について問診
- ・たばこ検査(呼気中一酸化炭素濃度測定、尿中ニコチン濃度測定)
- ・面接、電話等による禁煙サポート

指導者 保健師

対象 市内在住の禁煙に関心のある方

費用 無料

その他 たばこ検査のみも可能

申込 電話または直接左記へ。

問合 保健センター ☎23-1551

「おくすり手帳」を活用しましょう

おくすり手帳を上手に活用し、健康管理に役立てましょう。

受診するときに薬を受け取るときは、

かならず持つていきましょ。

・おくすり手帳に、処方された薬の名前や飲み方を記載してもらうことができます。

・おくすり手帳から、アレルギー歴、副作用歴、病歴がわかるため、より安全に治療できます。

・おくすり手帳は、全国で使えます。新

しい病院や薬局に行くとき、休日診療所や救急病院など急な受診のときにも持つていきましょ。

1冊にまとめましょ

・1冊にまとめれば、複数の病院や診療科にかかっても、飲み合わせの悪い薬や、同じ薬を重複して処方されることを防げます。

自分で記入すると、さらに効果的

・血圧など日々の体調の変化や、薬を飲んだときの症状の変化などを記録すると、次の診察や処方の際に役立ちます。

・医師、薬剤師への質問事項を書くこともできます。

常に携帯しましょう(災害時にも役立ちます)

・急な病気に備えて、普段から携帯しましょう。

・東日本大震災では、避難所などで臨時に薬を出してもらった際、何の病気でどんな薬が必要か一目で分かり、とても役立ちました。

問合 一般社団法人津島海部薬剤師会 ☎25-1500917



私のカルテ

No 319

アトピー性皮膚炎



津島市民病院
皮膚科医師
高橋 正幸

アトピー性皮膚炎とは

かゆみを伴い慢性的に経過する皮膚炎(湿疹)ですが、その根本には皮膚の生理学的異常(皮膚の乾燥とバリアー機能異常)があり、そこへ様々な刺激やアレルギー反応が加わって生じると考えられています。慢性的ではありますが、適切な治療をきちんと受ければ、いずれ治ったものと同様の状態になることが期待されます。

どのような診断されるか

すでに日本皮膚科学会で「アトピー性皮膚炎の定義・診断基準」が作成されており、それに従って診断されます。基本的には、①痒痒(かゆみ)、②特徴的皮疹と分布、③慢性・反復性経過の3基本項目を満たすものを、アトピー性皮膚炎と診断します。

治療の目標

患者さんが次のような状態になることを目標にします。

・症状はないか、あっても軽く、日常生活に支障がなく、薬物療法もあまり必要としない。

・軽い症状は続くが、急激に悪化することはまれで、悪化しても持続しない。そして、このような状態を維持することで、病気を苦にすることなく、楽に生活できることが期待されます。

どのような治療があるか

外用薬として、ステロイド外用薬を使用する場合があります。ステロイド外用薬はアトピー性皮膚炎の炎症を十分に鎮静することができ、その有効性と安全性が科学的に立証されています。ステロイド外用薬を塗って炎症が治まっても、急に中止すると症状がすぐに悪化することがあります。症状をみながら徐々に弱いランクのものに切り替え、更には塗る回数を減らしていくと、いつ頃に慎重に治療を行います。

内服薬として、アトピー性皮膚炎は、とてもかゆい病気のため、そのつらさを

少しでも和らげるためと、引っ掻きによる悪化を防ぐために、かゆみを抑える抗ヒスタミン作用のある内服薬などを用います。

生活で気をつけること

アトピー性皮膚炎では皮膚のバリアー機能をもともと低下していますので、せっかくなステロイド外用薬などで炎症を治めても、スキンケアを怠ると炎症は容易にぶり返してしまいます。皮膚の清潔保持のため入浴、シャワーを励行し、刺激の少ない石鹸で軽く洗います。それに加えていわゆる保湿剤の中から使用感のよいものを選んで1日2回程塗り塗ります。炎症を抑えると共に、スキンケアをきちんと行うことがアトピー性皮膚炎治療の大原則です。室内を清潔に保ち、適温・適湿の環境を作る、規則正しい生活をおくり暴飲・暴食は避ける、爪は短く切り搔破による皮膚障害を避けることも大切です。

もっと知りたいとき

インターネットにおいて、日本皮膚科学会ホームページ www.dermatol.or.jp を参照すると「皮膚科Q&A」の「コーナー」で、アトピー性皮膚炎のみならず、ニキビ、脱毛症、褥瘡(とこすれ)など様々な皮膚疾患を専門家がわかりやすく解説してくれています。今回はそこに記載のある内容を中心に述べさせて頂きました。

皮膚疾患でお困りの方はぜひ皮膚科を受診下さい。

乳がん検診がインターネット予約できます

市民病院ホームページ

<http://www.tsushimacity-hp.jp/>

トップ画面のメニュー「乳がん検診」インターネット予約について「からお問い合わせ」。

問合せ 保健センター ☎23-155-1

市民病院 ☎28-151-51



スポーツ

第9回愛知県市町村対抗駅伝競走大会

この大会は2005年の「愛知万博」を機に、県内各市町村の交流、県民スポーツの振興などを目的に実施されます。津島市からも選手選考委員会及び選考会を経て結成されたチームで大会に臨みます。応援をお願いします。

チーム編成 (敬称略)

監督 平井章博(津島高校教諭陸上部顧問)
コーチ 市井佑治(弥富市立弥生小学校教諭)

選手 第1区 加藤黄紗(神守中)、三浦萌夕(天王中)、第2区 江藤広輝(神守中)、加賀琢巳(名大付属中)、第3区 二村百衣子(蛭間小)、前田美月(高台寺小)、第4区 太田樹花(藤浪中)、清水莉奈(神守中)、第5区 杉村駿介(天王中)、第6区 八神友哉(蛭間小)、宮川晃多(北小)、第7区 長島哲浩(安藤病院、隠岐志郎(市内在住)、第8区 伊藤菜々(東海学園大)、寺本優実(市内在住)、第9区 中島詩乃(美和高校)、内村英怜奈(津島高校)、第10区 横井裕仁(津島高校)、三浦颯士(千種高校)、第11区 小柳政幸(津島郵便局)、戸松勇季(クリニックかけはし)

日時 12月6日(土) 午後0時20分スタート(雨天決行)

場所 愛・地球博記念公園内

その他 大会の様子はテレビ中継予定。
主催 愛知駅伝実行委員会
問合せ 社会教育課スポーツ振興G
内線2284



成績発表

第34回親と子のソフトボール大会
9月13日(土) 東公園グラウンド
(優勝者、敬称略)
トロシヤンズ



全国大会出場

平成26年度全国中学校体育大会、第45回全国中学校卓球大会(徳島県鳴門市)
大島奈々さん(神守中2年生・百島町)
出場経緯 第68回愛知県中学校総合体育大会準優勝



知県中学校総合体育大会準優勝



第69回国民体育大会(長崎がんばらんば国体)ボウリング競技(長崎県長崎市)
水谷夏樹さん(津島高校3年生)
出場経緯 国民体育大会第35回東海ブロック大会ボウリング競技、第69回国民体育大会、第69回国民体育大会

育大会東海地区予選会少年女子個人戦優勝、団体戦準優勝

天皇賜盃第83回日本学生陸上競技対校選手権大会、第28回ユニバーシアード競技大会日本代表選手選考参考大会(埼玉県熊谷市)



櫻山 楓さん(至学館大学2年生・城之越町)
出場経緯 秩父宮賜杯第67回西日本学生陸上競技対校選手権大会女子400m優勝

平成26年度全国中学校体育大会、第44回全国中学校バスケットボール大会(香川県高松市)
藤浪中学校女子バスケットボール部
出場経緯 第36回東海中学校総合体育大会優勝

平成26年度全日本少年少女武道(弓道)錬成大会(東京都千代田区)
藤浪中学校男子弓道部
出場経緯 第8回東海地区中学生弓道選手権大会入賞による推薦



寄附

ご厚意ありがとうございました
福祉基金へ
華の饗宴うたげの会様………現金

お知らせ (おすすめ治療院紹介)



院長 三輪匠

訪問マッサージ・訪問リハビリ
訪問鍼灸のことならお任せください!

当院は健康保険を使った訪問サービスを専門にしています。

- ・営業時間は、平日9時～19時
- ・お休み：日曜日(祝日は営業しています。お盆とお正月はお休みします。)
- ・事務所は、津島市鹿伏兎町西43です。

訪問保険治療専門

ぽかぽか治療院

お問合せはこちら! (0567)74-0640

※もっと詳しく知りたい方は ぽかぽか治療院 検索 ←で検索してください。

☺ 子どもの目

精一杯生きよう

みなさんは自分の「幸せ」についてどう考えますか。私は昨年、生徒会活動の一環として、「海外たすけあい募金」という募金活動に取り組みました。この活動を行うため、私は世界で最も深刻な問題の一つである飢餓について多くのことを調べました。驚く情報ばかりでしたが、中でも私が一番衝撃を受けた事は、世界の食糧は不足していない事です。食糧はあっても、貧しくて目の前の食べ物を買えない、それが私が初めて知った飢餓の現状でした。そんな飢餓に苦し

む人々を救うために私が考える今できることは、飢餓の現状を知り、一人でも多くの人にそれを伝えていくことです。先進国である日本、私たちが贅沢をすることで失う命がある、でも反対に、少しの努力をするだけで救える命もある。今回の経験を基に、これから私は、生命を大切にして、自分の幸せをかみ締めながら、自分らしく今を精一杯生きていこうと思いました。いつか世界中の人々と笑い合えるように。



藤浪中学校 3年生
杉浦美紅 さん

本のひととき

市立図書館
☎ 25-2145

皆さんと本との出会いを求めて、
新着の図書をご紹介します。

児童書



「ニンジャさるとびすけ」
みやにしたつや 作 絵
ほるぷ出版

「ぼくのなまえは、さるとびすけ。じいちゃんやうめいな「さるとびすけ」なんだ。」
ニンジャのおかしらの子もさるとびすけは、じいちゃんみたいなすごい忍者になりたくて悩んでいた。子分に聞いてみてもわからない。お城のお殿様に聞きに行くと、いっぱい勉強していっぱい遊ぶことだと教えてもらった。なるほど！ じゃあ次は「いじめをなくす」には、どうしたらいいのだろう？ 悩めるニンジャさるとびすけの物語。

「遊園地を科学しよう！ カとエネルギーのひみつを探る」 八木一正 監修 PHP研究所

「妖怪の弟はじめました」 石川宏千花 著 イケダケイスケ 絵 講談社



「けん玉で集中力を養う」
矢野博幸 著
樽木厚 絵
浪速社

一般書

いまや世界でも「スポーツ」としても取り組まれている歴史ある伝統玩具けん玉。全てのスポーツに通ずるものがあり、集中力、バランス、膝による加重の吸収、動体視力などのトレーニングになります。さらには国内だけでなく、国際交流などにも幅広く活用されています。

「いつでも、どこでも、だれでも」色んな効果があるけん玉の魅力を、遊び方や歴史などを踏まえてご紹介します。

「高橋英樹のおもしろ日本史」 高橋英樹 著 ベストセラーズ

「明日の子供たち」 有川浩 著 幻冬舎

[11月の休館日]

25日(火)

特別整理期間

13日(木)～24日(月)

※毎月第4火曜日は、館内整理のため、神守公民館図書室、神島田公民館図書室もお休みします。
ご自宅から図書館ホームページで蔵書検索ができますので、ご利用ください。
津島駅構内(津島総合案内所)に「図書返却ポスト」を設置しておりますので、ご利用ください。

0歳からの幼児教育。

才能が目覚め、のびる時期を逃さない。
七田式だからできる右脳教育があります。



通塾生
本田望結ちゃん



イード・アワード
幼児教室部門
総合満足度
第1位
最優秀賞を受賞!



子どもたちの夢を応援する!

七田チャイルドアカデミー 津島教室

津島市藤里町2-2(横井ビル1F)
受付時間/午前9時30分～午後6時(日・祝は休み)

TEL:0567-25-4909

体験レッスン実施中!
英語講師募集中!

詳しくは

七田チャイルドアカデミー津島教室

検索