



## 乳幼児と健康

種類	実施日	受付時間	場所	対象	
健康診査	4か月児	21日(水)	13:45～14:15	保健センター	平成20年1月生まれ
	1歳6か月児	16日(金)	13:00～13:30	〃	平成18年10月生まれ
	3歳児一般	20日(火)	13:00～13:45	〃	平成16年11月生まれ
	2歳児歯科	14日(水)	9:00～9:45	〃	平成17年12月生まれ
	3歳児歯科	14日(水)	13:00～13:30	〃	平成17年4月生まれ
健康相談	すくすく歯っぴい	22日(木)	13:00～13:30	〃	平成19年5月生まれ
	乳幼児健康相談	22日(木)	14:00～15:00	〃	希望者
	発達相談	要予約	お子さんの行動や発達などの相談	〃	希望者
	ことばの相談	要予約	発音などの言葉の相談	〃	希望者
遊びの教室	たんぼぼの会(親子運動遊び)	10日(土)	13:30～13:40	のさかアリーナ文化ホール	幼児および就学児の親子

問健康管理課☎73-1200、保健福祉室☎67-3118



## 乳幼児予防接種

種類	実施日	受付時間	場所	対象	
集団予防接種	ポリオ	9日(金)	13:30～14:30	保健センター	生後3～12か月未満または90か月未満の未接種者
個別予防接種	三種混合	通常の診察時間 (一部指定曜日・時間あり)	指定医療機関	平成20年2月生まれ。90か月未満の未接種者	
	B C G		〃	平成20年2月生まれ。6か月未満の未接種者	
	麻しん・風しん混合(MR)期		〃	平成19年5月生まれ。(生後12か月から24か月以内)	
	麻しん・風しん混合(MR)期		〃	平成14年6月生まれから7月生まれまで	

持参する物... 母子健康手帳 予診票 問健康管理課☎73-1200、保健福祉室☎67-3118  
 ポリオは生後5か月ころ個人通知します。  
 B C G接種は接種期間が短いので(生後6か月まで)接種漏れの無いように注意してください。  
 平成20年4月1日よりB C G接種は個別予防接種となりました。



## 成人健康相談

日程	受付時間	場所	備考
8日(木)	9時～11時	保健センター	健康手帳をお持ちください。

問健康管理課☎73-1200、保健福祉室☎67-3118



## 禁煙サポート

受付期間	対象	場所	内容
月曜日～金曜日(5・6日除く) 8時30分～17時15分	1か月以内に禁煙を 始めたい人	保健センター 野栄総合支所	面接相談 (初回30分程度、呼気中CO濃度、 尿検査によるニコチン依存度のチェックなど)

面接は参加者の希望日時を伺います。申し込み・問い合わせ...健康管理課☎73-1200



## 休日当番医

期日	内科医	外科医
3日(土)	かわて医院(横須賀) ☎72-3000	匝瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525
4日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131
5日(月)	匝瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525	東葉クリニック(八日市場イ) ☎73-3311
6日(火)	石井医院(八日市場八) ☎73-2150	東陽病院(横芝光町宮川) ☎84-1335
11日(日)	小川内科(八日市場イ) ☎73-2658	伊藤医院(八日市場ホ) ☎72-0261
18日(日)	檜垣内科循環器科医院(八日市場イ) ☎73-2552	匝瑳外科医院(八日市場イ) ☎72-0178
25日(日)	さくらクリニック(横芝光町宮川) ☎84-4333	匝瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525

診療時間は8時30分～17時 都合により、急きょ当番医が変更になる場合がありますので、医療機関へ行く前に必ず消防署に確認してください。 問匝瑳市横芝光町消防組合☎72-0119



おゆうぎ、がんばったよ！  
( 匠瑳保育園の新人園児歓迎会 )



区 分	実 施 日	時 間	場 所 ( 問い合わせ )
つどいの広場「つくし」 ( 親子同士の交流・子育て相談 )	月、水、金曜日	9:00~12:00 13:00~16:00	野栄福祉センター 2階 ( 福祉課 ☎73 0096、保健福祉室 ☎67 3118 )
ドリームキッズ ( 本の読み聞かせや人形劇など )	今月はお休みです		野栄農村環境改善センター和室 ( 若林幸恵 ☎67 5965 )
子育て広場 ( 親子同士の交流・子育て相談 )	20日(火)	10:00~11:30	八日市場公民館第一講座室 ( 福祉課 ☎73 0096 )
園庭開放 ( それぞれの園で企画があります )	水曜日	10:00~11:00	八日市場保育所 ☎72 0728
	土、日曜日以外	10:00~11:00	豊和保育所 ☎74 0344
	20日(火)	10:00~11:00	吉田保育所 ☎72 0668
	水曜日	10:00~11:00	豊栄保育所 ☎72 0676
	土、日曜日以外	10:00~11:00	飯高保育所 ☎74 0782
	14日(水)	10:00~11:30	椿海保育園 ☎72 2323
	13日(火)	10:00~11:30	共興保育園 ☎72 4400
	8日(木)、22日(木)	9:30~11:30	須賀保育園 ☎72 2312
	8日(木)、22日(木)	9:30~11:00	平和保育所 ☎73 1544
	火曜日 雨天中止	9:30~10:45	匠瑳保育園 ☎74 0123
	木曜日	9:30~11:00	栄保育園 ☎67 2872
	水曜日	9:30~11:00	東保育園 ☎67 5150
	金曜日	9:30~11:00	のさか幼稚園 ☎67 4633
	みんなの広場 ( 親子で遊ぼう )	9日(金)、22日(木)	9:30~11:00
ふれあい保育 ( 園児と交流・行事参加 )	22日(木)	10:00~11:30	共興保育園 ☎72 4400

病 気 と 治 療 あ れ こ れ

### 食事の工夫で 健康・長生き

匠瑳市民病院  
管理栄養士 伊藤里美

今回は、「摂食・嚥下障害」について  
ふれてみたいと思います。

食べ物や飲み物を上手に飲み込めない、あるいは食事中にむせてしまう。そうした状態を「摂食(せっしょく)・嚥下(えんげ)障害」と呼びます。脳血管障害や認知症で、嚥下やせきをつかさどる脳の部分に障害が起きると、この「嚥下」が困難になってきます。また、年を重ねると筋肉も弱くなり、だ液も出にくくなって消化能力が落ちたり、入れ歯が合わずかむことが難しくなったりと、食べ方に変化が表れてきます。この



ごろ食事中に何度もむせることがあつて困る...、といったことはありませんか？

前回もお話ししたように、病院給食では一人ひとりに適した食事の提供を目指していますが、摂食・嚥下機能が低下した人のお食事は、千差万別で非常にきめ細やかな調整が要求されます。加熱時間を長くしてやわらかく仕上げた「軟食」、細かく刻んだ「刻み食」、ミキサーで形をつぶした「とろみ食」、口だけの良い寒天を使った「ゼリー食」など。これでも食べるのが難しい方には、水分だけトロミをつけたり、

食事はゼリー程度にしたりと、栄養科では医師や看護師などと相談をして、内容を工夫しています。

家庭での食事にもひと工夫を。まず食べる順番は、お茶や汁物でかる

く口内を湿らせてから、ご飯・おかゆなどの主食 たんぱく質を含む主菜 ビタミン・ミネラルの入った副菜となるようにすると、だ液や胃液の分泌が促されて食欲が増します。むせやすい時は、飲み込みやすいようあんかけ風にします。酸味の強い物はむせやすいので、避けた方が良いでしょう。さらに、飲み込みが困難な場合は、滑りやすいとろろ芋やゼラチンゼリーなどを上手に取り入れます。水分でむせ込みやすい人には、増粘剤という市販のトロミ剤で適宜トロミをつけます。このように、食品の選び方や調理法、食べる順番などの工夫で、症状の改善に気を配りながら、口を使って味わいたいものです。

口から食べる量が減ると、体力や食欲が低下して、栄養不良になったり、免疫力が低下したりします。食事が安全にとれるということが、日常生活の基本であり、病気を予防する上でもとても重要なことなのです。