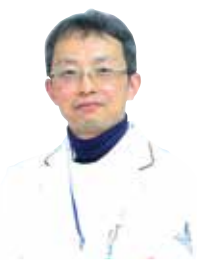


おしえて

ドクター

No.28
小さなお子さんの命を守るために

今月のドクター
 馬路 智昭 医師



桑名市総合医療センター
 小児科部長

元気に産声を上げた赤ちゃんの周りには危険がいっぱいです。大切な命を守るためには何に気をつけたらよいでしょう。

平成27年「死因順位別にみた年齢階級・性別死亡数」からの抜粋では、5歳未満の死亡は年間2692人、うち0歳児は多い順から、先天性形・変形および染色体異常、周産期に発生した病態、乳幼児突然死症候群、呼吸器系の疾患、不慮の事故、1〜4歳では、先天性形・変形および染色体異常、不慮の事故、呼吸器系の疾患、悪性新生物、神経系の疾患です。ここから見えてくる大切なことは次の4点です。

- ① 周産期医療と乳児検診の連携
 生まれてくる前後に何らかの治療を受けた場合は、発育や発達の経過観察が必要です。ほとんどのお子さんが正常に発達するので心配ないのですが、生まれつきの病気などは早期に気づくことができ、検査や治療の対応が早くなります。
- ② かかりつけ医を持つ
 乳児検診や予防接種、普段の診療

などかかりつけ医を決めましょう。日ごろからお子さんの様子を診て頂いていると、いつもと違う様子に気づいてもらいやすいです。

③ 予防接種
 公衆衛生の進んだ日本においても感染症は乳幼児の命を脅かす原因の1つです。生後2カ月から始まる細菌性髄膜炎予防のヒブと肺炎球菌ワクチンは特に重要です。

④ 事故の予防
 近年の啓蒙活動から乳幼児の事故は減っていますが、まだまだ注意が必要です。事故の多くは家庭内で起こっています。環境整備に留意しましょう。

元気なお子さんが、地域で健やかに育つよう、当センターは多くの人たちと協力していきたいと考えています。

問 桑名市総合医療センター
 ☎ 22-12111 FAX 22-9498

○ 新病院で一緒に働く、助産師、看護師、看護助手、病院ボランティアを募集しています。

問 桑名市総合医療センター
 ☎ 22-2015

健康ノート

家族みんなの健康ノートの転倒・転落による事故を防ぐには

住宅内で発生した転倒による救急要請は、年間約800件ほどあり、その中で転倒が原因と思われる骨折事故は、約120件あります。

内訳を見ると、手首や大腿部付近の骨折が多く、転倒予防の重要性が伺えます。

骨折すると動きづらくなり、生活が不自由になることがあります。日々の暮らしを楽しむために、転倒事故をできるだけ避けたいものです。

【転倒予防のコツ】

- ・室内や階段付近は明るくし、明るい場所を選んで歩きましょう。特に足元に照明をつけるのが効果的です。
- ・手すりなど、物にかかりながら歩くことで転倒防止を図りましょう。
- ・部屋の中は、整理整頓しましょう。新聞や雑誌など、すべったりつまづいたりするものは片付けましょう。
- ・コード類は、人の通らない壁沿いや敷物の下などに設置しましょう。



問 消防救急課 (☎ 24-5277 FAX 24-5281)

土日祝日(昼間・夜間)に病気になったら

救急 + 医療

夜間・休日に急病になった時は、診療可能な病院を24時間体制で案内します。
 ※案内を受けた後、医療機関に問い合わせからお出かけください。
 パソコンによるご案内(医療ネットみえ)
 ▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
 携帯電話によるご案内
 ▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>
 救急医療情報センター
 ☎ 059-229-1199

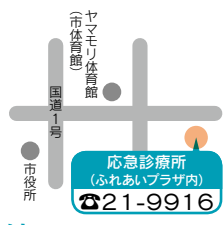
24時間
 無料
 受付

くわな健康・医療相談
 ダイヤル24
 ☎ 0120-149-107

土曜夜間・休日は応急診療所

電話は診療時間内をお願いします。
 (診療科目) 内科、小児科

- 日曜・祝日 午前9時30分～正午
 午後1時～4時
- 土曜夜間 午後8時～10時



日曜・祝日の午後5時～10時は、
 当番医療機関へ 事前に医療機関へ電話してください。

1日(日)	青木内科	☎ 22-1111
8日(日)	山崎病院	☎ 22-0983
15日(日)	桑名病院	☎ 22-0460
22日(日)	青木内科	☎ 22-1111
29日(祝)	桑名病院	☎ 22-0460
30日(振休)	青木内科	☎ 22-1111

すこやか情報局

お問い合わせ・申し込みは
中央保健センター ☎24-1182 FAX 24-3032

桑名いきいき体操のつどい

とき 4月6日(金)・11日(水)・18日(水)・24日(火)
いずれも午前9時30分～10時
場所 中央保健センター
料金 無料 **申込** 不要 **持物** タオル、飲料水

おいしく食べよう会

食生活改善推進員による交流を目的とした調理実習を行います。

とき 4月26日(木) 午前10時～午後1時
場所 長島福祉健康センター **対象** 65歳以上の人
定員 20人(先着順) **料金** 500円
持物 エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具
申込 電話で、中央保健センターへ。
申込期間 4月9日(月)～4月18日(水)

調理実習「体に良い食事」

とき 5月21日(月)・25日(金)
いずれも午前10時～午後1時
場所 中央保健センター
定員 各36人(先着順) **料金** 600円
持物 エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具
申込 電話で、中央保健センターへ。
申込期間 4月16日(月)～5月10日(木)
▷各日同じ調理メニューです。

がん検診無料クーポン券

現在、市の死亡原因の第1位は、全国と同様にがんです。がんはほとんど自覚症状がないまま進行するため、早期発見・早期治療には、定期的ながん検診を受けることが大切です。無料クーポン券は対象の人へ6月下旬に発送予定で、市指定医療機関またはバス検診を申し込みの人はバス検診でも使用できます。

対象 下記に該当する女性

対象	年齢	生年月日
子宮頸がん	20歳	平成9年4月2日生～ 平成10年4月1日生
乳がん	40歳	昭和52年4月2日生～ 昭和53年4月1日生

▷乳がん検診は、マンモグラフィ検査です。
▷年齢はいずれも平成30年4月1日時点です。

桑名市国民健康保険人間ドックのお知らせ

対象 受診時に桑名市国民健康保険の加入者で、国民健康保険税に未納のない世帯で昭和18年9月1日～昭和54年3月31日生まれの人。ただし、下記の生年月日の人を優先します。

生年月日	
40歳	昭和53年4月1日生～ 昭和54年3月31日生
45歳	昭和48年4月1日生～ 昭和49年3月31日生
50歳	昭和43年4月1日生～ 昭和44年3月31日生
55歳	昭和38年4月1日生～ 昭和39年3月31日生
60歳	昭和33年4月1日生～ 昭和34年3月31日生
65歳	昭和28年4月1日生～ 昭和29年3月31日生
70歳	昭和23年4月1日生～ 昭和24年3月31日生

定員 500人
自己負担額 9,000円
期間 7月～11月 **場所** 市指定医療機関
申込 中央保健センター、保険年金課、地区市民センター(大山田・多度・長島)、サンファールサテライトオフィスに桑名市国民健康保険被保険者証を持参し、申込用紙を受け取り、必要事項を記入して同所へ。または、はがきに「住所」「名前」「生年月日」「電話番号」「人間ドック希望」を記入し、中央保健センター(〒511-0068 中央町3丁目79)へ。

締切 4月13日(金)消印有効
▷定員を超えた場合は抽選します。抽選結果は5月上旬に通知予定です。
▷特定健康診査は桑名市国民健康保険加入の人で、この人間ドックを受診されない昭和18年9月1日～昭和54年3月31日生まれた人に6月下旬に受診券を送付します。

＋献血にご協力ください＋

とき 4月11日(水) 午前9時30分～11時30分
場所 市役所