メディカルニュース

桑名市
総合医療センター
検査室
大矢知（たかひろ）崇浩さん

今月のテーマ

B型・C型肝炎を知ろう

肝炎とは、肝臓の細胞に炎症が起こり、肝細胞が壊される病気です。肝炎の原因には、ウイルス、アルコール、自己免疫などがありますが、日本においては、B型肝炎ウイルスあるいはC型肝炎ウイルス感染による肝炎がその多くを占めており、肝がんの原因の半数以上が肝炎ウイルスと言われています。

肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、もしもウイルスに感染していても、自覚症状がないまま病気が進行し肝硬変や肝がんへの悪化の恐れがあります。

しかし、その一方で、たとえ肝炎ウイルスに感染していても、早期に適切な治療を行うことで、肝炎の治癒あるいは肝硬変や肝がんへの悪化を予防することが可能です。

肝炎ウイルスに感染しているか知るためには検査を受ける必要があります。血液検査をすることで調べることができます。当院においても、入院する患者さんなどに対して肝炎検査を行っており、ウイルス検査が陽性の際にはお知らせして当院消化器内科への受診をお勧めしています。

消化器内科には肝臓専門医・肝炎コーディネーターが所属しています。職場などの健康診断で肝炎ウイルス検査を受ける機会のない人や肝炎検査の相談については、当院を含め三重県が委託した医療機関や桑名保健所で無料で実施しています。

本人のためにも、周りの大切な人のためにも、必ず一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

問 総合医療センター
☎ 22-1211 FAX 22-9498

くわな防災教室

今月のテーマ

風水害時の避難
避難所開設のタイミング

近年、全国各地で豪雨による河川氾濫や土砂災害が発生しています。豪雨災害が発生した際、自身や家族の大切な命を守るため、風水害時に市が開設する避難所と開設する基本的なタイミングを事前に知って、適切な避難ができるよう準備しましょう。

市では、気象警報や避難情報の発令に伴い、おおむね表のとおり避難所を開設します。また、浸水想定区域や土砂災害警戒区域などにお住まいの人を対象に、災害の危険性が高まった場合に避難情報を発令します。

避難所は立地場所や機能、災害状況などを考慮して開設するため、必ずしも近隣の小学校などが避難所として開設されるわけではないので注意してください。避難所に避難する場合は、食料や水、毛布などをお持ちください。

安全な場所にある親戚宅などに避難する「縁故避難」や、自宅の安全確保が可能な場合に、自宅の2階などに留まる「垂直避難」も避難方法の一つです。普段から家族で災害時の避難場所について話し合っておきましょう。

開設のタイミング	開設する避難所名
警報発表 （波浪警報を除く）時 ※この段階では市は避難情報」を発令していません。 自主避難する人のための避難施設です。	桑部・在良・七和・深谷・久米・多度・伊曽島の各まちづくり拠点施設・長島地区市民センター・長島防災コミュニティセンター・光精工コミュニティプラザ
「警戒レベル3高齢者等避難」発令時	日進・精義・立教・城東（はまぐりプラザ）・益世・修徳・大成・大和・城南の各まちづくり拠点施設
「警戒レベル4避難指示」発令時	桑部小学校・桑名高等学校・桑名北高等学校・光精工コミュニティプラザ・アクアプラザながら
その他必要に応じて開設する避難所	大成・大和・七和・久米・星見ヶ丘・多度中の各小学校・成徳中学校・スター21　ほか

※風水害の恐れがある時に開設しない浸水想定区域内の避難所
日進・精義・立教・城東・益世・修徳・城南・多度東・多度青葉・多度北・長島北部・長島中部・伊曽島の各小学校、陽和・光風・明正・正和・多度・長島の各中学校

問 防災・危機管理課
☎ 24-1185 FAX 24-2945

栄養バランスバッチリ！

人気の給食レシピ

今月のメニュー　**スパイシートマト**

問 秘書広報課（☎ 24-1492 FAX 24-1119）

材料2人分

- 豚ひき肉 50g
- むきえび（小さめ） 20g
- セロリ・にんじん 2cm
- トマト 1/4個
- 玉ネギ・ピーマン 1/2個
- ゆで大豆 20g
- むき枝豆 10g
- 炒め油・水 適量

A：酒小さじ1/2、ガーリックパウダー・塩・コショウ 適量

B：トマトピューレ 小さじ2、ケチャップ大さじ3と1/3、砂糖小さじ1弱、カレー粉・ブイヨン 適量

作り方

1. セロリはみじん切り、トマト、玉ネギは1cmの角切り、にんじん、ピーマンは5mmの角切り、大豆は刻む。
2. フライパンに油を引き、ひき肉、えび、調味料Aを入れて炒める。
3. ②にセロリ、玉ネギ、にんじんを入れて炒め、少し水を加え蒸し煮にする。
4. ③に大豆、トマト、ピーマンを入れてやわらかくなるまで煮る。
5. ④に調味料Bを入れ、最後に枝豆を入れて煮る。

この日の他メニュー

〇ごはん
〇牛乳
〇ツナサラダ

栄養データ（1人分）

エネルギー	149kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	6.1g
炭水化物	16.5g
食塩相当量	1.0g

栄養ポイント

ごはんと混ぜて食べる料理です。しっかりとたんぱく質がとれ、夏野菜をはじめ、野菜も多く使っているので、夏バテ防止にオススメです。

作るときのコツ

砂糖とカレー粉はお好みで調整してください。
ごはんと混ぜやすいように水を加えて、濃度を調整してください。

みんなの掲示板

●「海の日」ブルーサンタごみ拾い

海の恩恵に感謝して、全国一斉にごみを拾うイベントです。青いサンタクロースのユニフォームを着て、海をきれいにしましょう。

とき 7/15㈷ 6:00～7:00（小雨決行）
場所 アクアプラザながら 駐車場集合

問 ながしまエコの会 加藤方 ☎ 090-3934-3071

● 日本語教室 ボランティア募集

英語で日本語を教えられる人を募集します。東南アジア系の人を中心に15人程度の人が教室に通っています。英語が話せなくても興味がある人は大歓迎！一度、見学に来てください。

とき 毎月第2・4日曜日
9:30～11:00、13:30～15:00
場所 西別所539-1（駐車場有り）

問 にほんご桑名 代表 水谷 方☎ 090-9943-5782
✉kouryu.hotto5782@gmail.com

● 夏休み講座「桑名の千羽鶴」

とき 7/20㈯・21㈰、8/7㈬・17㈯・18㈰
いずれも9:30～11:30
場所 パブリックセンター、陽だまりの丘複合施設ぽかぽか（18日のみ）
対象 小学生以上（低学年は保護者同伴）
料金 基本セット500円、和紙200円～2,000円
申込 郵便はがきに参加希望日・住所・名前・電話番号・年齢を記入し下記へ送付

問 桑名の千羽鶴を広める会 長坂方 ☎ 080-3627-7120
〒511-0836 江場514-3

● みんなでリトミック～夏祭り～

音楽大好き、体を動かすことが大好きな子どもたち集まれ～♪親子で、家族で、じいじばあばも一緒にリトミックを楽しもう！ピアノに合わせて楽しく遊んで、お祭り気分を味わおう☆

とき 7/28㈰ 10:00～11:30
場所 長島ふれあい学習館
料金 1家族1,000円　申込 QRコードから

問 NPO法人WonderPocket 高木 方
☎ 090-9934-5615