



杵築 ☎0978-62-6250

見てみよう、やってみよう!

■7月11日(土) 10時~12時
「陣太鼓 OTA」
和太鼓の迫力を間近で聞いて、たたいてみませんか?

親子工作教室

■7月26日(日)
10時~11時30分
「水鉄砲を作ろう」
※小学生以上は子どもだけで参加できます。
※要申込(1週間前まで)

囲碁教室

■毎月第3・4土曜日
10時~11時30分

山香 ☎0977-75-2223

おはなし会

■7月15日(水)
14時30分~15時
「かお かお どんなかお」
他2話

子どもの健診・教室

健診

＜杵築地域：健康推進館＞

●1歳6か月児健診
対象・・・平成25年12月・平成26年1月生まれ
7月31日(金) 13時~13時30分受付

●2歳児歯科健診
対象・・・平成24年12月・平成25年1月生まれ
7月29日(水) 13時~13時30分受付

●3歳児健診
対象・・・平成24年1月生まれ
7月30日(木) 13時~13時30分受付

＜山香・大田地域：山香福祉ステーション＞

●4・5か月児健診
対象・・・平成27年2月・3月生まれ

●10・11か月児健診
対象・・・平成26年8・9月生まれ

●1歳6か月児健診
対象・・・平成25年12月、平成26年1月生まれ

●3歳児健診
対象・・・平成23年12月、平成24年1月生まれ
7月8日(水) 13時~13時30分受付

教室

●もぐぱく相談日 要予約
7月9日(木) 10時~11時30分
対象・・・7・8か月児

7月22日(水) 14時~15時30分
対象・・・子育て中の保護者
場所・・・健康推進館

●のびやか広場
対象・・・概ね1歳未満の赤ちゃんとその保護者
7月16日(木) 10時~12時

場所・・・健康推進館
内容・・・「身体計測・育児相談」

●ここにこはいはい広場
対象・・・概ね1歳未満の赤ちゃんとその保護者
7月14日(火) 10時~12時

場所・・・山香児童館
内容・・・「身体計測・育児相談」

●わんぱくサークル
対象・・・概ね1歳以上の子どもと保護者
7月14日(火) 10時30分~12時

場所・・・山香児童館
内容・・・「水遊び・スタンプ遊び・身体計測」

●マザークラス 要予約(1週間前)
対象・・・杵築市内の妊婦さん
場所・・・健康推進館 ※託児あります。

7月13日(月) 10時~12時
内容・・・「赤ちゃんへの関わり方、妊婦体操」
持ち物・・・母子健康手帳、飲み物

8月5日(水) 10時~13時
内容・・・「妊娠中の食生活、調理実習」
持ち物・・・母子健康手帳、飲み物、米1/2合、
食材費用400円、エプロン、三角巾、
手拭きタオル

第8回 大分県杵築市 子育て教室
子どもを怖い感染症から守ろう!
一蚊が運んでくる感染症一

とき 7月14日(火) 13時~13時30分
ところ 市立山香病院健診センター2階会議室
講師 大分大学医学部 教授
是松聖悟・先生

☎0978-64-2540
健康長寿あんしん課(健康推進館)

「痛み」



総合診療科医師

川村 直生

山香病院だより vol.96

みなさん、こんにちは。4月から山香病院に勤務しています。総合診療科の川村です。今回は、痛みについてお話ししたいと思います。

例えば、ケガなどで身体が刺激を受けると、身体が傷ついた」という情報が電気信号となり、神経を伝って脳に届きます。脳がその情報を認識して初めて「痛い」と感じるので。通常は、痛みの原因が治ると痛みも消えていきます。痛みは原因によって大きく3つに分けられます。

① 侵害受容性疼痛
外部からの刺激や、組織に病変や刺激が加わって生じる痛みです。ケガや病気による炎症などの痛みが分類されます。

② 神経障害性疼痛
痛みを伝える神経に異常があるため生じる痛みです。椎間板ヘルニアによる坐骨神経痛や帯状疱疹後の神経痛などがあります。

③ 心因性疼痛
原因となる身体的異常がないのに生じる痛みです。心理的・社会的な原因によって引き起こされます。

これらの痛みの分類の他にも、急に痛くなって短期間によくなる「急性の痛み」と、1〜3か月以上続く「慢性の痛み」とに分けることもできます。

痛みが生じると筋肉の緊張や血管の収縮により血行が悪くなります。この状態が長引くと痛みを起す物質が多く出るようになります。痛みを起す物質には血管を縮ませる作用もあり、さらに血行が悪くなるといふ悪循環が生まれてしまいます。

また、痛みが長く続くことにより、不眠やうつ状態になってしまいます。不眠やうつといったストレス状態があると、痛みを抑える神経の働きが弱くなり、普段より痛みを強く感じるようになります。弱い痛みを強く感じるということは、それだけ痛みを長く感じるということになり、「慢性の痛み」の悪循環に陥ってしまいます。

こうした悪循環に陥ってしまうと、痛みがある場合は早めに適切な治療を受けることが必要です。痛みの原因によって治療方法や使う痛み止めの種類も大きく変わってきます。気になる痛みがある方は一度ご相談ください。

子宮がん検診 乳がん検診 無料クーポン券をご活用ください!

対象の方に「がん検診無料クーポン券」を6月中旬にお送りしました。ぜひご活用ください。

利用できる医療機関

杵築市立山香病院健診センター、厚生連健康管理センター、地域巡回健診、その他個別医療機関(クーポン券に同封している書類でご確認ください)

※職場検診や医療保険を利用した検診や、社会保険から一部助成を受ける場合は市が行う検診とはみなされず、無料クーポン券の対象にはなりません。

有効期限

平成28年2月29日まで

平成27年度 無料クーポン券対象者

平成27年4月20日現在で杵築市に住民票のある女性のうち、平成27年4月1日時点で下記の年齢の方

- ①子宮がん検診(子宮頸部の細胞診)
20歳(平成6年4月2日~平成7年4月1日生まれ)
- ②乳がん検診(マンモグラフィ)
40歳(昭和49年4月2日~昭和50年4月1日生まれ)
- ③平成25年度無料クーポン券対象者(子宮がん検診・乳がん検診)のうち平成21年度~平成25年度に市の実施するがん検診(クーポンに該当するもの)を受けていない方

☎健康長寿あんしん課(健康推進館) ☎0978-64-2540

いきいき生活は 元気できれいなお口から

口には、「食べる」「話す」「表情をつくる」といった大切な機能があります。いつまでもいきいきと生活するために、皆さんも歯とお口のケアを大切にしましょう。

よい歯のコンクール 結果発表

6月7日に日出町保健福祉センターで開催された「よい歯のコンクール」で、杵築市から3名が入賞しました。

高齢者のよい歯のコンクール

80歳以上で、自分の歯を20本以上持っている人を対象に募集しました。

優秀賞

田代 光信さん(80歳)

★健康な歯を保つ秘訣は?

- ・毎食後に歯みがきをしています。
- ・家族で食事に気を配っています。



左から田代さん、安部さん親子

親と子のよい歯のコンクール

平成26年度に3歳児健診を受診した中で、虫歯のなかった子どもとその両親を対象に募集しました。

最優秀賞

安部 美香さん・夏海ちゃん(3歳)

★子どもの歯のケアのポイント

- ・小学校高学年くらいまでは仕上げ磨きをしましょう。