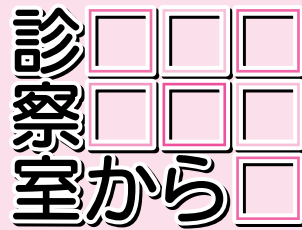


健康ガイド



今回のせんせい



市立総合病院
形成外科部長心得 水野清行

傷跡にこころ

vol.18

抜糸直後や治りたての傷跡は、赤みがあり気になるものですが、正常な経過をたどれば、半年から一年ほどで赤みもなくなり、次第に目立たなくなります。しかし、体質や傷の場所、また、なんらかの理由で傷の治りが遅れた場合などは、傷跡が赤く盛り上がってしまう肥厚性瘢痕やケロイドと呼ばれる状態となることがあるので注意が必要です。肥厚性瘢痕とケロイドは似ていますが、ケロイドは遺伝的素因が強いといわれ、周囲に広がる性質があり、かゆみや痛みが強く、一般に難治です。

局所注射が効果的なことがあります。いずれの治療法も即効性はなく、数カ月程度継続して行うことが重要なので、根気が必要です。場合により、手術療法を行うこともあります。一度、肥厚性瘢痕やケロイドとなり、傷跡が盛り上がってしまうとなかなか治りにくいものです。傷跡は、初めのうちは多少の赤みがあるのが普通なので、過剰に心配することはありませんが、赤味がなかなか消えなかつたり、かゆみが続くなど気になる場合には、早めに専門医を受診しましょう。早めに治療を開始すれば、傷の盛り上がりや予防できます。また、古い傷跡でも、目立って気になる場合には手術で改善できることがありますので、一度ご相談ください。

保健センター・☎552010

健康散歩道



その6

親子料理教室のレシピ紹介

今回は、トマトと野菜のスープを紹介します。

材料（6人分）

玉ネギ70g、キャベツ30g、ニンジン50g、鶏ひき肉150g、パン粉15g、コーン（缶）20g、トマト200g、固形スープの素5g、水3カップ（600cc）、塩少々、コショウ少々、オリーブ油 大さじ1/2

作り方

- ①玉ネギ、キャベツ、ニンジンは細く切る。トマトは皮ごとざく切りにする。
- ②鶏ひき肉とパン粉をよく混ぜ合わせる。塩・コショウをする。
- ③鍋にオリーブ油を入れ中火にし、②の鶏肉を丸めて焼く。焼きあがった肉団子は取り出しておく。玉ネギ、ニンジン、キャベツを入れ透き通るまで炒める。
- ④トマト、肉団子、水、固形スープの素、塩、コショウを加え強火で煮立てる。アクを取り弱火で10分煮る。



保健センターでは、市食生活改善推進員の皆さんと夏休みに親子ふれあい理教室を開催しました。今回は「好き嫌いをなく野菜をたべよう!!」をテーマに、小学校4年生以上の親子と一緒に調理実習をしました。

教室では「赤・黄・緑色の食べ物ののはたらき、野菜について」などのお話と、野菜を使った献立の調理を行いました。子どもたちからは「お母さんと一緒に調理をすると楽しく、自分たちで作った食事は苦手な野菜もおいしく食べられる」「家でも作ってみたい」といった感想が聞かれました。

自分で調理することは食に対する興味を持ち、おいしく食べることにつながります。また、バランス良くなんでも食べることは、健康な心と体を作ります。よい食生活を心掛けましょう。

実習のメニュー

- ▷デコレーションすし
- ▷トマトと野菜のスープ
- ▷ブロッコリーとジャガ芋のサラダ
- ▷ヨーグルトかんてん



健康ガイド

保健センター（すこやか館内）からのお知らせ ☎2010

乳幼児健康相談

- 日時 ①10月22日（金） ②10月25日（月）午前10時～11時30分（25日は午後1時30分～3時も実施）
- 場所 保健センター

栄養相談

- 日時 ①10月22日（金） ②10月25日（月）午前10時～11時30分（25日は午後1時30分～3時も実施）
- 場所 保健センター

みそ汁の塩分測定

- 日時 10月18日（月）午後1時～2時30分
 - 場所 保健センター
- ※汁だけを50ml程度お持ちください。

精神保健相談

- 日時 10月26日（火）午後1時～2時
 - 場所 東濃地域保健所（多治見・☎231111）
- ・次のようなことでお悩みの方はご相談ください。必要に応じ精神科医師が相談に応じます。▷子どもの場合＝夜驚、不眠、不登校、首を振るなど▷成人の場合＝不眠、気が沈む、死にたい、乱暴、怒りっぽい、食欲がない、意欲減退など▷お年寄りの痴ほう症などでお悩みの方もご相談ください。

歯科医師による歯の健診・相談

- 日時 10月18日（月）午後1時30分～2時30分
 - 場所 保健センター
- ※歯みがき指導をご希望の方は、現在ご使用の歯ブラシをお持ちください。

医師による健康相談

月日	場所	受付時間
10月18日(月)	保健センター	
10月19日(火)	ウエルフェア土岐	13:00～14:30
10月27日(水)	白寿苑(駄知町)	

- 内容 血圧測定、尿検査、診察など

休日歯科診療

休診日における救急の歯科診療が、下記の通り開設されます。受診される際は、ご面倒でも当番歯科診療所へお問い合わせの上、お出かけください。

月日	診療時間	診療所	住所・電話番号
10月11日(月・祝)	午前9時～午後3時	大塩歯科	妻木町1598-12 ☎8139

薬と健康の週間 10月17日～23日 薬を正しく使いましょう

薬を効果的に、また安全に使用するために、医師、薬剤師などの専門家へ気軽に相談しましょう。

第1期初回3種・2種混合ワクチン予防接種（個別接種）

第1期初回3種混合ワクチンの接種について（ジフテリア・百日せき・破傷風）

3種混合ワクチンは、下記の医療機関で個別に接種します。対象となるお子さんの保護者の方は、希望の医療機関を選び、必要事項を申込書に記入し、10月15日（金）までに保健センター、または最寄りの支所へ提出してください。FAXでも受け付けます（FAX ☎0095・保健センターあて）。接種は12月からの予定ですが、日程など詳細は個別に通知します。

- 対象 ①平成16年8月31日以前に生まれたお子さんと、百日せきにかかったことがなく、3種混合ワクチンの第1期

医療機関	電話番号	実施曜日	受付時間
土岐市立総合病院	☎2111	月	15:00～16:00
はやし内科	☎1205	月	15:30～16:00
井筒医院	☎6906	月～土	9:00～12:00
		月・水・金	17:30～19:00
林小児科耳鼻咽喉科医院	☎6719	水・金	11:30～12:00
高井病院	☎6516	水	14:00までに受け付け
水野生堂医院	☎6005	月～土	12:00少し前
駄知診療所	☎2101	月	15:00
陶生堂医院	☎2171	月・水・金	15:30～16:30
安藤整形外科	☎5532	月・火・木・金	12:00受け付け（祝日・休日の前日は否）
		9:00～12:00	
土岐内科クリニック	☎0656	月・火・木・金	17:00～19:00
		水・土	9:00～12:00
荒木内科小児科医院	☎3406	水・金	12:30～13:00
稲澤クリニック	☎8174	月・火・木・金	11:30～12:00
加藤外科皮膚科	☎3982	火・金	15:30～16:00
河合クリニック	☎6155	月・火・水・金	9:00～12:00
		木・土	16:00～18:30 9:00～12:00

を3回接種していないお子さん ②平成15年11月30日までに、第1期3種混合ワクチンを3回接種し、第1期の追加接種をしていないお子さん

第1期 初回2種混合ワクチンの接種について（ジフテリア・破傷風）

百日せきにかかったお子さんは、2種混合を接種しますので、対象となる方は、電話で保健センターへご連絡ください。※3種・2種混合ワクチンは、生後3カ月から7歳6カ月未満のお子さんに限ります。

医療機関	電話番号	実施曜日	受付時間
加藤耳鼻咽喉科	☎3722	月～土	8:30～9:00
		月・火・水・金	15:00～15:30
熊谷医院	☎2008	月・火・水・金	10:00～12:00 17:00～18:00
		土	10:00～12:00
沢田医院	☎8288	木	16:30～17:00
		月・火・木・金	9:00～12:00
タカギクリニック	☎3959	水・土	15:30～17:30 9:00～12:00
		月～金	8:30～12:00 17:00～19:00
中島医院	☎3225	第1第3土	8:30～12:00
		月・火・金・土	11:30～12:00
西尾産婦人科	☎1211	月・火・木・金	11:30～12:00 15:00～15:30
		水	11:30～12:00
松井小児内科医院	☎7222	土	13:30～14:00
		月・火・水・金	16:00～16:30 16:00～17:00
松本クリニック	☎0567	月・火・水・金	16:00～17:00
安川医院	☎2866	月・火・水・木	12:00～13:00
山村医院	☎2018	火・水・金	18:00～19:00

3種混合ワクチン予防接種申込書

希望医療機関名

昨年までの接種状況を記入してください。

- ① 今までに1度も接種したことがない
- ② 1回目接種日 (年 月 日)
- ③ 2回目接種日 (年 月 日)
- ④ 3回目接種日 (年 月 日)

接種を受けるお子さんの氏名	生年月日	住所	保護者氏名・電話番号
	平成 年 月 日	〒509-	☎ -