

健康ガイド

診療室から

今回のせんせい



市立総合病院
小児科部長 元吉 史昭

vol.16

子どもの発熱と 咳の対応について

発熱

子どもはよく夕方から夜に発熱することがあります。そこで両親が慌てても、決して良い事はありません。もし、体温が38.5℃程度までで、機嫌よく遊んでいるか、すやすや眠っているようなときは、慌てずに様子を見てみてください。熱を下げるには、おでこをタオルや熱さまし用の貼るもので冷したり、ビニール袋に冷たい水を三分の一程度入れて首の両脇が両方の脇の下に置きます。39℃以上ならば解熱剤の坐薬や頓服を使ってみるのもよいでしょう。約三十分して下がり始め、四〜五時間効果が続きます。38℃程度に下がってすやすや眠り始めるか、機嫌が良くなるようなら大した病気でないことが多いのです。体温は下がったのにまだ機嫌が悪い、呼吸が荒いなどの症状があれば診察を受けましょう。冷し過ぎで体温を下げ過ぎないように注意し

て、朝を迎えたら落ち着いて医療機関で受診しましょう。

咳

咳が十分に一回くらいゴホッとする程度なら様子を見ていても大丈夫。発熱しているときや何度も咳き込んで吐くときは診察を受けましょう。痰がきれずに咳き込むことを繰り返す、声がかすれて犬が吠えるような咳をするとき、呼吸にあわせてヒューヒューという音がする、突然むせて激しい咳き込みが続くときも診察を受けるようにしましょう。咳が出たら水を少し飲ませ、換気をするとき軽くなることとがあります。痰を出させるためには、水分補給と体位交換が有効です。オレンジなどの柑橘系の飲み物や牛乳類は吐き気を誘発するのでふさわしくありません。乳幼児で呼吸数が普段より多く（一分間五十回以上）、顔色が悪くなって、呼吸が苦しうなどときは急いで診察を受けましょう。

保健センター・☎552010

健康散歩道



その4

食生活改善講習会 6月のレシピ紹介

保健センターでは、土岐市食生活改善推進協議会の皆さんと講習会を行っています。今回は「朝食を食べよう!!」をテーマに市内7カ所で開催しました。

講習会には、広報やポスターなどで募集を呼びかけ、123人の方が参加されました。

「朝食の大切さ・自分の食生活について考えてみよう」と題した講義と、野菜を多く取り入れた献立の調理実習を行いました。

実習のメニュー

▷豆ごはん ▷ジャガ芋とワカメのみそ汁 ▷炒り豆腐 ▷ひじきのサラダ ▷あじさいかてん

朝食の欠食は、働き盛りの20〜30代の男性が最も多く3割の方が欠食。朝食を食べないと、1日の始まりのエネルギーが不足し、頭がボーッとして集中力もなくなります。大切な朝食を食べましょう。

また毎日の朝昼夕の食事のリズムを守ることや、野菜を1日350g摂取することは、生活習慣病の予防にもつながります。よい食生活を心掛けましょう。

ひじきのサラダの作り方

カルシウムと鉄分、食物繊維が豊富な献立です。

《材料 4人分》

▷ひじき 20g ▷しょうゆ 大さじ1 ▷砂糖 小
さじ1 ▷ジャガ芋 250g ▷ホールコーン 50g
▷マヨネーズ 40g ▷ニンジン 40g ▷キュウリ
60g ▷レタス 4枚(40g) ▷ミニトマト 4コ

《つくり方》

- ①ひじきは水につけてもどし、よく洗い、しょうゆ、砂糖、水（少量）で煮つめ冷ます。（残り物があれば利用します）
- ②ジャガ芋は皮をむいて、5mm幅のいちょう切りにして、くしが通るくらいゆでてしっかり冷ます。
- ③ホールコーンは水切りをしておく。
- ④冷ましたひじきとジャガ芋・コーンをマヨネーズで和える。
- ⑤ニンジン・キュウリ・レタス・トマトは食べやすく盛る。

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

栄養相談

- 日時 ①8月20日（金） ②8月23日（月）午前10時～11時30分（23日は午後1時30分～3時も実施）
- 場所 保健センター
・食事に注意を要する方や、食生活についてお困りの方はご相談ください。栄養士が相談に応じます。

歯科医師による歯の健診・相談

- 日時 8月26日（木）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。

もぐもぐ（離乳食）教室

- 日時 8月25日（水）午後1時～3時30分ごろ
- 場所 保健センター
- 対象 4カ月健診を受けられたお子さんの保護者など
- 定員 20人（先着順・10人まで託児可能）
- 参加費 無料
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
- 申し込み 8月24日（火）までに、保健センターへ。

精神保健相談

- 日時 8月24日（火）午後1時～2時
- 場所 東濃地域保健所（多治見・☎231111）
・不眠、意欲減退、引きこもりなど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。

献血

月日	場所	時間
8月19日（木）	三起屋	10:00～15:00

※献血手帳のある方はお持ちください。

乳幼児健康相談

- 日時 ①8月20日（金） ②8月23日（月）午前10時～11時30分（23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

- 高血圧を防ぐため、塩分の取り過ぎには注意したいものです。あなたの家庭のみそ汁の塩分を測定しませんか。
- 日時 8月26日（木）午後1時～2時30分
 - 場所 保健センター
※汁分だけを50ml程度お持ちください。

医師による健康相談

月日	場所	受付時間
8月17日（火）	ウエルフェア土岐	13:00～14:30
8月25日（水）	白寿苑（駄知町）	
8月26日（木）	保健センター	

●内容 血圧測定、尿検査、診察など

基本健康診査

月日	場所	受付時間
8月31日（火）	保健センター	9:00～10:30
		13:00～14:30
9月6日（月）	保健センター	13:00～14:30

- ・40歳以上の方を対象に、尿検査、心電図、血液検査などを行います。
- ・午前に受診の方は朝食を、午後を受診の方は昼食を食べずにお出かけください。食事を取られた方は、受け付けできません。料金は1,000円です。
- ・通知はがきをお持ちください。

★平成18年度まで基本健康診査に合わせて、昭和7年4月2日から昭和42年4月1日生まれの方を対象に、肝炎ウイルス検査（HBs抗原・HCV抗体）を希望者に実施します。

平成16年度対象者
昭和9・14・19・24・29・34・39
年の4月2日から翌年の4月1日の間に
生まれた方

受けましょう！ 前立腺がん検診

前立腺は男性のぼうこうの下にあり、ぼうこうから出た尿道を取り巻くようにあるクルミ大の臓器です。この前立腺にできる「がん」は、50歳以上の男性に多い病気で最近増加しており、今後も増加傾向は続くと言われています。

もともと欧米に多い「がん」で、日本で増加している背景には、食生活の欧米化の影響があると考えられています。原因はまだ明確ではなく、効果的な予防法も明らかではありません。また、初期には自覚症状もないため、現段階では早期発見が最も重要となります。

「前立腺がん」の早期発見のための検診は、前立腺から分泌されるPSA（前立腺特異抗原）という物質を血液検査で量る方法ですが、「前立腺がん」の中には、このPSAの値が高くならなかったり、ごく一部にPSAを作らな

い「がん」もあるため、この検査のみですべては分かりません。

しかし、現段階での早期発見の方法として、この検査が最も有効といわれていますので、50歳以上の男性は、ぜひこの検診を受けましょう。

- 対象者 50歳以上（昭和30年4月1日以前生まれ）の男性
- 検診方法 指定の医療機関で、PSA（前立腺特異抗原）検査と問診を実施します。
- 料金 500円（医療機関の窓口でお支払いください。）
- 申し込み 12月末までに、電話で保健センターへ。基本健康診査会場でもお申し込みいただけます。
- 検診を行う医療機関 市内の指定医療機関で実施します。詳しくは、申し込みの際にご案内します。

詳しくは、保健センターへどうぞ。