

医薬品副作用被害救済制度について

平成25年3月31日までに、市の助成により、ヒトパピローマウイルスワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。

なお、医療費などの支給の請求には期限が定められていますので、お心当たりのある方は、具体的な方法などについて、独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口に至急お問い合わせください。

○フリーダイヤル☎0120・149・931

○ご利用になれない場合☎03・3506・9411 (有料)

食生活改善推進員養成講座

食育や生活習慣病予防など、食を通じた健康づくりを地域で実践するボランティア、食生活改善推進員の養成を目的に講座を開催します。専門知識を学び、正しい食生活を身に付け、地域でボランティア活動に参加しませんか。

対象 市内在住の成人男女で、食生活改善推進員として活動ができる方(過去に受講していない方)

定員 20人

参加費 300円(調理実習時の食材料代)

持ち物 筆記具 ※調理実習時(エプロン、三角巾、布巾2枚)

申込み 1月13日(水)までに健康増進課に直接または電話で(☎049・271・1111)

	日時	内容	場所
1	1月19日(火) 10時～12時	開講式 食育、食生活改善推進員の活動	市役所 1階 会議室
2	1月29日(金) 10時～11時40分	生活習慣病の予防～糖尿病～	北市民センター
3	2月12日(金) 10時～11時40分	生活習慣病の予防～高血圧～	大橋市民センター
4	2月19日(金) 10時～13時	食生活改善推進員事業の体験(調理実習)	西市民センター
5	3月1日(火) 10時～12時	食育の活動をやってみよう! 閉講式	市役所 5階 会議室

新しい用語

メタボからフレイルまで

メタボリックシンドローム(通称メタボ)という用語はすっかり定着しましたが、続々と新しい用語が登場しています。

ロコモティブシンドローム(通称ロコモ) = <<運動器症候群>>

Locomotiveとは、『運動の』という意味ですが、骨、関節、^{せきつい}靱帯、脊椎、脊髄、筋肉など、運動器の障害により移動能力が低下した状態のこと。進行すれば、立ち上がれなくなったり歩けなくなったりして、要介護になる危険性があります。

サルコペニア = <<加齢性筋肉減少症>>

加齢に伴って筋肉量が減少し、筋力が落ちて握力が弱くなったり、身体機能が低下して歩行速度が遅くなったりする状態のこと。

フレイルティ(通称フレイル)

Frailtyは、『もろさ、虚弱、薄弱』という意味。

加齢に伴い、体の働きの予備能力が低下して、種々なストレスに対して虚弱性が高まっている状態のこと。すなわち健康を害し易くなっていること。ロコモが運動器障害を指すのに対し、フレイルには心や精神力や知力の障害も加わります。

フレイル対策

【骨と筋肉を強くする栄養素】

○たんぱく質不足に要注意。

○カルシウムを摂る。(牛乳や乳製品は毎日摂る。牛乳が苦手の人にオススメはラッシー。おやつにgood! です。牛乳とヨーグルトを混ぜた飲み物で、それに抹茶と蜂蜜を加えたり、イチゴジャムを加えたりすると美味しく飲みやすくなり、お腹はゴロゴロしない上、ヨーグルトの過剰摂取が抑制されます。)

○ビタミンDを摂る。(鮭、ニシン、ヒラメ、銀ムツ、カレイ、イサキ、鯖、きくらげ)

○葉酸は骨密度を増す。(芽キャベツ、菜ばな、ほうれん草、ブロッコリー、日本かぼちゃ、カリフラワー、さつまいも、豆類、イチゴ、アボカド、マンゴー、メロン、ネーブルオレンジ、伊予かん、バナナ、焼きのり、抹茶、煎茶など)

○マグネシウムを摂る。(大豆、豆乳、がんもどき、絹豆腐、納豆、牡蠣、イワシ丸干し、アサリ、ほうれん草、バナナ、あおさ、ひじき、そば、胚芽精米ご飯、純ココア、ゴマ)

女子栄養大学生涯学習講師 勝山登美子

女子栄養大学ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp/>



健康応援団 136



今月の休日当番医・夜間診療のお知らせ

対象/救急患者 診療時間/9時～20時

月	日	医療機関
1	1日(金)	若葉台耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉) 上広谷722-1(☎286・7186)
	2日(土)	関越病院(内・外) 脚折145-1(☎285・3161)
	3日(日)	若葉台皮膚科(皮) 上広谷722-1(☎286・8275)
	10日(日)	相良胃腸科(胃腸・肛門) 鶴ヶ丘71-8(☎285・6511)
	11日(月)	みなくち小児科(小) 鶴ヶ丘110-1(☎287・5755)
	17日(日)	大西内科(内・消化器内) 五味ヶ谷305(☎271・6250)
	24日(日)	浦田クリニック(内・小・胃腸・外) 藤金878-3(☎279・5880)
	31日(日)	鶴ヶ島在宅医療診療所(内・外) 高倉772-1(☎287・6519)
全期間 診療時間 9時～12時 14時～17時 18時～21時		坂戸市休日急患診療所(内・小) 坂戸市石井2327-3(☎289・1199)

夜間の診療(24時間)

関越病院 鶴ヶ島市脚折145-1 ☎285・3161

坂戸中央病院 坂戸市南町30-8 ☎283・0019

埼玉医科大学病院 毛呂山町毛呂本郷38 ☎276・1465

※携帯電話などからは市外局番049を付けてください。

受診に迷ったら

急な病気や家庭での対処法、受診に迷うときは下記の番号へ問い合わせてください。看護師が相談に応じますが、診断や治療を行うものではありません。

●大人の救急電話相談

電話番号 #7000 (NTTプッシュ回線・ひかり電話・携帯電話)
☎048・824・4199 (ダイヤル回線・IP電話・PHS)

相談時間 18時30分～22時30分(毎日)

●小児の救急電話相談(育児相談は除く)

電話番号 #8000 (NTTプッシュ回線・携帯電話)
☎048・833・7911 (ダイヤル回線・ひかり電話・IP電話)

相談時間 月～土曜日 19時～翌朝7時
日曜日・祝日・年末年始 7時～翌朝7時