



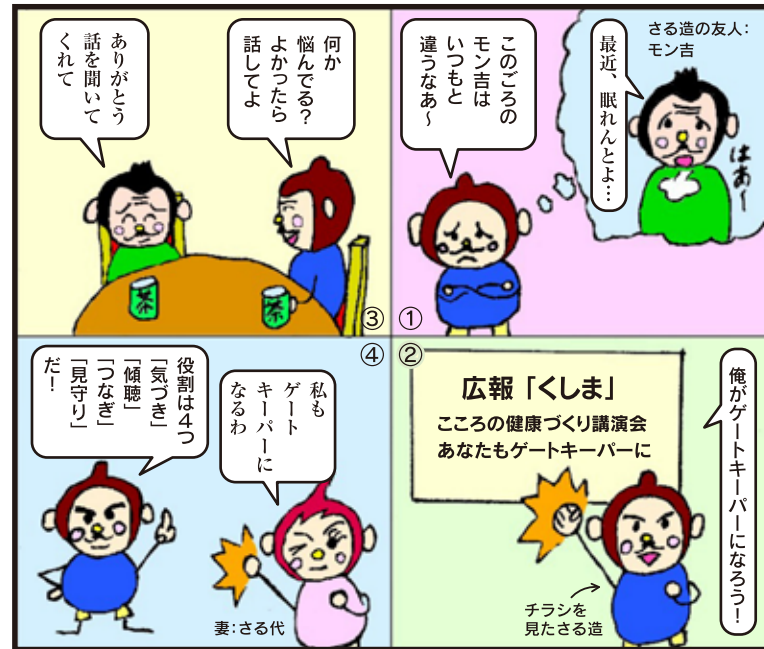
じゃが
じゃが

健康通信

問 / 医療介護課健康増進係
☎72-0333(内線517)

みんなで取り組もう！
いのちを支えるゲートキーパー
食事が減った、普段より疲れた顔をしている…。家族や仲間など身近な人が「いつもと違う」様子ということはありまじか。ひとりで大きな悩みを抱えて精神的に追い詰められて、最悪の場合は自ら命を絶つてしまつことも。
悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」と呼びます。特別な資格はいりません。悩んで

「あなたもゲートキーパーに」



いる人に寄り添い、孤立・孤独を防ぐために気付いたら声を掛けてください。
毎年、9月10日から16日は「自殺予防週間」です。串間市には365日いつでも面談・電話・メールで相談できる窓口があります。一人で悩まず誰かに相談してみませんか。
○相談窓口
地域生活支援センターウイング(ニシムタ前)
☎71-11578
✉center-wing@aurora.ocn.ne.jp

食改レシピ

Vol.05

揚げなすの簡単ポン酢和え

おだしが効いてて止まらないおいしさ。
夏野菜パワーで夏バテ防止に！

■材料(4人分)

- ・なす 4本
- ・おくら 4本
- ・しょうが 30g
- ・かいわれ 30g
- ・ポン酢 40ml
- ・かつおぶし 1袋(3g)

【作り方】

- ①. なすは乱切りにして素揚げにする。
- ②. しょうがは千切りにする。
- ③. かいわれは3等分に切る。
- ④. オクラは塩を少々入れて茹で、3等分に切る。
- ⑤. なすが熱いうちに②、③、④とかつお節をポン酢で和える。



食改レシピを担当している食生活改善推進員のみなさん。今年度は39名で活動しています。ピンクのエプロン(通常、男性はブルー)が目印です。

健康 マメ知識

何かおかしいと思ったら 迷わずに受診してください

毎日元気に過ごしたい

健康

health

色々なギモンにお答えします！

健康 Q&A

Q.1

産婦人科ってどんな時に
行けばいいですか？

A

1. 変な出血がある時
2. 下腹が痛む時
3. おりものやかゆみが気になる時
4. 生理痛がひどかったり、出血が多い時
5. 生理がおかしいと思う時
6. 更年期の症状がある時
7. なんか下がってくる感じがする時
8. なかなか妊娠しない時
9. 子宮頸がんや子宮筋腫の検診を受けたい時
10. 避妊法の相談をしたい時
11. その他、いろいろ

Q.2

市民病院の産婦人科の
診察日はいつですか？

A

土日、祝日以外は毎日診察しています。

Q.3

午後診察していますか？

A

月、水、木は午後診察しています。
受付時間は16時までです。

Q.4

予約がいりますか？

A

いりませんが、車いすなどで来院される場合は、待ち時間が長ならないよう来院時間の調整もできますので、あらかじめご連絡ください。

Q.5

妊婦健診やお産も
できますか？

A

できます。過去5年間に525人の赤ちゃんが産まれました。

Q.6

里帰り出産はできますか？

A

できます。あらかじめ、ご連絡をいただけると助かります。

Doctor's コラム



産婦人科
かわさき よしかず
河崎 良和先生

「なんか変だな」という感覚はあったのですが、別に大丈夫だろうと思っていました」
「生理痛は我慢するしかないと思っていました」
「ずっと前から気にはなっていたんですけど、誰にも相談できなくて…」
これらは、来院された患者さんから良く聞くお話です。このように、疑問や悩みをお持ちの女性が多くいらつしやいます。今回は、引き続きよく寄せられる質問への回答を続けたいと思います。

Q なかなか妊娠しないのですが、不妊治療はいつから始めればいいですか？

A 以前は「2年間、妊娠しなかったら」とされていましたが、数年前から「1年間、妊娠しなかったら」に変更されました。

Q 市民病院でも不妊治療ができますか？

A 同じ検診です。子宮にできるがんの多くは子宮の入り口にできる「子宮頸がん」です。一般的には「子宮がん検診」と言いますが、正確には、子宮頸がんを見つけるための検診です。

Q 症状はまったくないので「子宮頸がん検診」は受けた方がいいですか？

A どんな病気でもそうですが、早く見つければ、ほとんどの場合は治療で治すことができます。初期の子宮頸がんは、症状は全くありません。出血などの症状が出てから見つかった子宮頸がんは、かなり進んだ状態です。日本では毎年3千人以上の女性が子宮頸がんで亡くなっています。どうもなくても、2年に1回(毎年でもいいです)は子宮頸がん検診を受けてください。

A 当院でできる検査や治療もあります。体外受精などの高度な治療が必要な時は、専門病院をご紹介します。