

こんにちは 市民病院で54

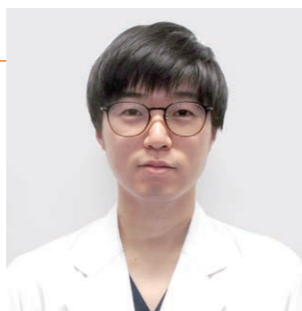
尾道市立市民病院は、信頼される安全で質の高い医療を提供し、市民の皆さんの健康を守っています。
10月から着任した医師を紹介します。

整形外科 **たまやま ゆう**
玉山 優

(広島大学卒業)

■尾道市立市民病院勤務
(2020年4月～2023年3月)

■岡山大学病院勤務
(2023年4月～2023年9月)



4月から半年間岡上で勤務したのち、10月より尾道に帰ってきました。整形外科医としては2年目でまだまだ経験が浅いですが、患者様のよりよい生活につながるよう日々診療して参りたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

尾道市立市民病院 (☎0848-47-1155(代))

新型コロナウイルス ワクチン接種のお知らせ

(11月30日現在) ※最新情報は市HPをご覧ください。



▲市HP

尾道市新型コロナワクチン接種コールセンター終了のお知らせ

尾道市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター(☎0570-001-297)は、12月28日(木)をもって終了します。コールセンター終了後の令和6年1月4日(木)から、新型コロナワクチン接種に関する一般的なお問い合わせは健康推進課(☎0848-24-1961)までお願いします。(平日8:30～17:15)

なお、自己負担なく接種できる期間は令和6年3月末までです。希望する人は早めの接種をご検討ください。

お問い合わせ内容	対応期間	連絡先
集団接種について	11月で終了しました	※尾道市で実施する集団接種はすべて終了したため、接種の予約は各医療機関でお願いします。
新型コロナワクチン接種について 一般的なこと	～12月28日(木)	尾道市コールセンター(☎0570-001-297)
	令和6年1月4日(木)～	健康推進課(☎0848-24-1961)
副反応など専門的な相談	～令和6年3月31日(日)	広島県コールセンター(☎082-513-2847)

- 接種の予約・ワクチンについて一般的なこと
尾道市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎0570-001-297/土・日・祝日を含む 8:30～17:15
※12月28日(木)まで。
- 接種後の副反応などに関する専門的な相談
広島県新型コロナウイルスワクチン相談センター
☎082-513-2847/土・日・祝日を含む 8:30～17:30

※聴覚障害等で電話やWEBでの相談が難しい人は尾道市健康推進課までFAXにてご相談ください。
(☎0848-24-1966)



まめまめ通信 ⑭ 今日からはじめるメタボ予防

メタボリックシンドローム(メタボ)は単に「太っている」という意味ではなく、内臓脂肪の蓄積が原因で、血圧・血中脂質・血糖に軽度異常が起こる状態です。
脂肪細胞から体に悪いホルモンが分泌されて高血圧症・脂質異常症・糖尿病に繋がり、急速に動脈硬化が進行して心臓病や脳卒中といった命に関わる深刻な病気を招く原因となります。

■不摂生な生活習慣を続けると…



食生活の改善ポイント

- ①血糖の急上昇を防ごう
朝食を抜かない、よく噛みゆっくり食べる、食べる順番は野菜から
- ②総カロリーを抑えよう
間食・夜食をやめる、購入前に栄養成分を確認、脂肪の多い物を控える、甘味料を控える
- ③脂肪蓄積、中性脂肪上昇を抑えよう
就寝前2時間は食べない、飲酒を控える

運動不足の解消ポイント

- ①筋肉を増やし、基礎代謝量を高めよう
- ②筋肉の柔軟性を高めよう
- ③脂肪を燃焼させよう
→生活の中で運動量を増やし、できるだけ継続
・徒歩で移動、階段を使う、ながら運動(家事や掃除、歯磨き中につま先立ちをする等)
・ストレッチ、ウォーキング、筋肉トレーニング等

内臓脂肪は不摂生な生活習慣で増えやすくなりますが、生活習慣を見直すと減らしやすくなり、確実な成果が表れます。内臓脂肪2kgは腹囲2cm分に相当します。また、体重を2kg減らすと検査値の改善も期待されます。

「見た目を良くする」目的での栄養バランスが偏った減量方法(炭水化物を抜くダイエット等)では栄養障害を引き起こしたり、健康状態を悪化させてしまいます。メタボを予防・改善するためには、食生活の改善と運動不足の解消に取り組みましょう。

健康推進課(☎0848-24-1962)

子育て

相談・講習会

【尾道地域(向島を含む)】健康推進課(☎0848-24-1960・☎0848-24-1966)
【因島・瀬戸田地域】因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)
【御調地域】御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

行事名	場所	日程	受付時間	対象	備考
乳児健康相談(要予約)	瀬戸田福祉保健センター	1月12日(金)	9:10～9:30	0～12カ月の児 1/11(木)12:00	☑身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び ☑母子健康手帳、バスタオル
離乳食講習会(要予約)	総合福祉センター	1月15日(月)	9:50～10:00 (11:00まで)	乳児の家族 8人	☑離乳食の進め方の話、デモンストラーション ☑母子健康手帳、筆記用具
母乳相談(要予約)	総合福祉センター	12月19日(火) 12月26日(火) 1月9日(火)	①13:30～ ②14:30～	妊婦または出産後概ね1年6カ月までの市民 各回2人 ※個別相談。 ※相談利用は1人2回まで。	☑母乳や卒乳についての相談 ☑母子健康手帳、タオル2～3枚、バスタオル1枚、ミルクや哺乳びんなど赤ちゃんに必要なもの
パパ☆ママ準備スクール(要予約)	総合福祉センター	1月28日(日)	①13:30～13:40 (14:30まで) ②15:00～15:10 (16:00まで)	下記に該当する方 ・妊娠6カ月以降 ・妊婦またはその夫(パートナー) にとって第一子妊娠中 各回7組 1/12(金)～26(金)	☑助産師からのお話、沐浴実習、妊婦体験等 ☑母子健康手帳、筆記用具
母子健康手帳の交付(要予約)	総合福祉センター	12月24日(日)	9:00～12:00	妊娠中のご夫婦(パートナー) 12/22(金)	☑妊娠届出書、本人確認できるもの
ぽかぽかルーム体重測定の日(要予約)	御調保健福祉センター	1月5日(金)	①10:00～11:30 ②13:30～15:00	生後4カ月～1歳6カ月児 各回2組	☑身体測定、子育て相談、親子ふれあい遊び、ハーフバースデー写真撮影 ☑母子健康手帳、バスタオル