

10/17 木

くすりと健康フェア開催!

10月17日(木)から23日(水)までの1週間は、「薬と健康の週間」です。市では、沖縄県や県薬剤師会と協働し、薬に関するさまざまな行事を開催します。特に17日には、「くすりと健康フェア」と題した各種催し物を開催しますので、ぜひ、ご参加ください。

県民公開講演会

夏目漱石と司馬遼太郎の作品をとりあげ、その中から「薬」を切り口として、それぞれの実情に迫る形で講演を行います。(当日は手話による通訳もあります)

- とき: 10月17日(木) 18:30～20:00
- ところ: パレット市民劇場(パレットくもじ9F)
- 演題: 作者の飲んだ薬
～夏目漱石と司馬遼太郎を中心として～
- 講師: 後藤直良(ごとうなおよし) 氏

街頭キャンペーン

パンフレット等の配布を行い、薬についてのさまざまな普及啓発を行います。

- とき: 10月17日(木) 16:00～
- ところ: パレットくもじ周辺

おくすりと健康相談会

「県民公開講演会」に先立ち、沖縄県薬剤師会の薬剤師が、病院で処方されたお薬や市販薬、健康食品などについて、相談に応じます。

- とき: 10月17日(木) 16:30～18:30
- ところ: パレット市民劇場ロビー

お問い合わせ
生活衛生課 ☎ 853-7963

ほけん info.

薬にまつわるエトセトラ

え～! こんなものからおくすりが!?

私たちが接するお薬。実は意外なものからできていることが多いです。たとえば、感染症を治す抗生物質であるペニシリンは、アオカビから生産されています。また、道ばたに咲いているニチニチソウからは抗がん剤が作られています。このように、私たちに比較的身近なものから、病気を治すためのお薬ができていると考ええると、その見方も変わってくるのではないのでしょうか。

知っておこう! 薬の飲み合わせ

薬と食べ物(飲み物)の間には、避けるべき飲み合わせがあるというのをご存じですか? たとえば、血圧を下げるお薬をグレープフルーツジュースで飲むと、分解され吸収されにくくなります。また、抗生物質の一部には牛乳と一緒に飲むと吸収が阻害されてしまうものもあります。このように、薬によって一緒に飲むことが好ましくないものがあるのです。正しい薬の飲み方はかかりつけ薬局の薬剤師さんに尋ねてみましょう。医療機関にかかる場合は、「おくすり手帳」も忘れずに!

増えています! 腎臓病 予防講習会

慢性腎臓病とは、自覚症状がないまま進んでいく腎臓の病気のことをいいます。近年、慢性腎臓病が進行して人工透析を受ける人が増加していること、腎機能の低下が脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を増加させることがわかり、腎臓病はもっとも注意すべき病気という認識が高まっています。

特にメタボリックシンドローム(肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常)や、ご家族に慢性腎臓病の患者さんがおられる方は注意が必要です。

慢性腎臓病にならないためにはどうしたらいいの? どんな検査を受けたらわかるの? 慢性腎臓病と言われたけど何に気をつけたらいいの? 講演会では専門の医師がわかりやすくお話しします。

- 日時: 10月30日(水)
受付: 18:30～ 講話: 19:00～20:30
- 場所: 牧志駅前 ほしぞら公民館ホール (さいおんスクエア3階)
- 対象: 那覇市民
- 講師: 田名 毅 先生(那覇市医師会 生活習慣病担当理事)
- 参加費: 無料 ～特定健診受診者は健診結果を持参しお越しください～

要申込

前回の お申し込み・お問い合わせ 特定健診課 ☎ 862-0564

参加者の声

- 尿潜血+、蛋白+が同時に起こることがあるので、気をつけなければいけないと思いました。日頃の予防に取り組みたいと思います。早めに専門医に診てもらう必要性を感じました。
- 尿蛋白と血圧の関係が腎臓にとってとても注意すべきことだという事がわかりました。
- 分かりやすい講演でした。ちょっとした不注意で慢性腎臓病になる事がわかって、そのことを知りメタボの改善に取り組みたいと思いました。

血管を守ると
腎臓は
元気になる!



乳児健診を受けましょう

～那覇市で乳児健診を受けた4人に1人は貧血でした～

赤ちゃんは、生後3～4か月ごろになると、母体からもらっていた鉄分をほとんど使いきってしまいます。そこで、おっぱいやミルク、離乳食で補充しなければなりません。鉄分が十分でないと、成長の早い乳児期には鉄分不足が起こり、貧血になります。貧血が長く続くと、精神や運動の発達に影響が出てくる可能性があります。

乳児一般健康診査では、貧血検査や栄養士による離乳食準備相談・離乳食相談を行っており、貧血を予防・改善するための食生活をアドバイスします。

成長スピードの速いこの時期だからこそ、お子さんの成長を確認してみませんか? 日頃の育児の疑問や不安もご相談できます。

- 場所: 那覇市保健センター(金城 3-5-3)
- 時期: 3～4か月児と9～10か月児の時期にご自宅に「問診票」を送付いたします。
- 内容: 問診・身体測定・血液検査・尿検査・小児科医診察・
歯科相談(後期のみ)・保健相談・栄養相談など
- 費用: 無料

貧血検査

9～10か月児では、
おすわり・はいはい・
つかまり立ちの確認

歯の相談

離乳食の相談

3～4か月児では
首のすわり・股関節の状態・
発育発達の確認

予防接種の相談

お問い合わせ
地域保健課 ☎ 853-7962

かみかみ講演会

乳幼児期の食べる機能の発達や、離乳食の進め方、むし歯予防などについて、ビデオ上映や、歯科医師による楽しくユーモアあふれる講演を行います。

- 日時: 10月19日(土) 10:00～12:00 (受付9:30～)
- 場所: 那覇市保健所3階
- 対象: 那覇市民で、妊婦～1歳半頃までの乳幼児の父母・祖父母・
その他関心のある方

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961

予約不要



※託児希望者のみ要予約

アルコール問題を抱える家族のための教室

家族のお酒の問題で悩んでいませんか? その対応方法に困っていませんか? この教室では、アルコールの問題に対して理解を深め、その知識や対応方法について学びます。関心のある方はお気軽にご参加ください。

- 日時: 10月29日(火)・30日(水) 13:00～16:00
- 場所: 那覇市保健所3階 大会議室
- 対象: 市在住で、家族のアルコール問題について悩んでいる方
- 費用: 無料
- 申込: 10月1日(火)～ 定員に達し次第終了
電話またはFAXにてお申し込みください

お問い合わせ 地域保健課 精神保健・難病支援グループ
☎ 853-7973 FAX 853-7969

平成25年度

肝炎ウイルス無料検診

どんな病気?

ウイルス性肝炎とは、ウイルスの感染によって起こる肝臓の病気。ウイルスの種類によって、B型肝炎、C型肝炎などと呼ばれます。進行にともない、徐々に肝臓の機能が低下し、肝硬変や肝がんに至る場合もあります。

大切な肝臓を守るためにも、
この機会に肝炎ウイルス検診を受診しましょう!

- 対象: 那覇市民で、40才・45才・50才・55才・60才の方(平成26年3月31日時点の年齢)
※ただし、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方が対象です。
- 期間: 平成26年3月31日まで
- 受診方法: 指定の医療機関へ予約が必要です。
※対象者へ「検診のご案内」を送付しています。
ご案内裏面をご覧ください。

- 費用: 無料
- 持参: 「25年度 肝炎ウイルス検診(受診券)」
健康保険証または生活保護受給証明書等

肝炎になっても、肝臓はなかなかSOSを出しません。体がだるい・食欲がないなど気づいたときには重症化している場合があります。早めに気づけば、感染していても適切な健康管理・治療で、肝炎から肝硬変や肝がんにも悪化するのを防ぐことができます。

お問い合わせ
健康増進課 がん検診班 ☎ 853-7961

肝臓は
沈黙の臓器と
呼ばれているんだ



地方独立行政法人 那覇市立病院 ☎ 884-5111(代表)							
ゆいレール:「市立病院前」下車[24時間365日診療体制]							
・診察をお受けできない場合がございます。お問い合わせください。 ・他の医療機関からの紹介状をお持ちでなく受診された際(初診時)に、初診料とは別に初診時選定療養費3,150円が必要となります。							
診療時間・受付場所							
月～金 8:45～17:00[1階総合受付]		左記以外の時間[地下1階急病センター]					
内 科	時間帯	月	火	水	木	金	
	午前	○	○		○	○	
小 児 科	午後			予	紹		
	午前	○	○	○	○	○	
外 科	午後			予	紹		
	午前	○	○	○	○	○	
脳神経外科	午後	予	紹	予	紹	予	紹
	午前	○	○	○	○	○	
皮 膚 科	午後	予	紹		予	紹	
	午前	○	○	○	○	○	
産 婦 人 科	午後			予	紹		
	午前	○	○	○	○	○	
耳鼻咽喉科	午後	予	紹	予	紹		
	午前	予	紹	予	紹	予	紹
眼 科	午後	予		予		予	
	午前			予	紹		
整 形 外 科	午後			予	紹		
	午前			予	紹		
泌 尿 器 科	午後			予	紹		
	午前			予	紹		
歯科口腔外科	午後			紹			
	午前			予			

予・・・予約のある方 紹・・・紹介状持参の方