

一般社団法人 交野市医師会
 〒576-0034 交野市天野が原町5-5-1
 交野市立健康増進センター3F
 Tel. 072-891-7701
 交野市医師会 訪問看護ST
 交野市医師会 ケアプラザセンター
 交野市医師会 ヘルパーステーション
 交野市立健康増進センター3F
 Tel. 072-893-8885



交野市医師会健康カレンダー

2015





食こそ健康の基本です

体をつくり、さまざまな活動の基となる食はまさしく健康の基本。よりよい「食習慣」は生涯の財産になります。
 ※持病のある人は担当医の指示に従ってください。

1日3食きちんと食べる

基本は「主食+副食+主菜+汁物」。偏らずまんべんなく、適度の量を食べることが大切です。あまり神経質になる必要はありませんが、野菜は意識して多くとりましょう。野菜ジュース、青汁などを活用するのもよい方法です。

「脂っこい」「甘い」「高カロリー」はほどほどに

ときには、ガッツリ系の食事もいいのですが、いつもこのような食事ばかりとっていると生活習慣病のリスクが高くなるので赤信号。伝統的な和食を基本に置き、脂っこい高カロリー食はほどほどにするのが理想的です。

「地産地消」と「旬」の食材を

味・栄養・経済性、どの点を取っても地元でとれた「旬」の食材が一番。冬の根菜が体を温めると言われるように、旬のものは体との相性も抜群。自然のパワーをいただきましょう。

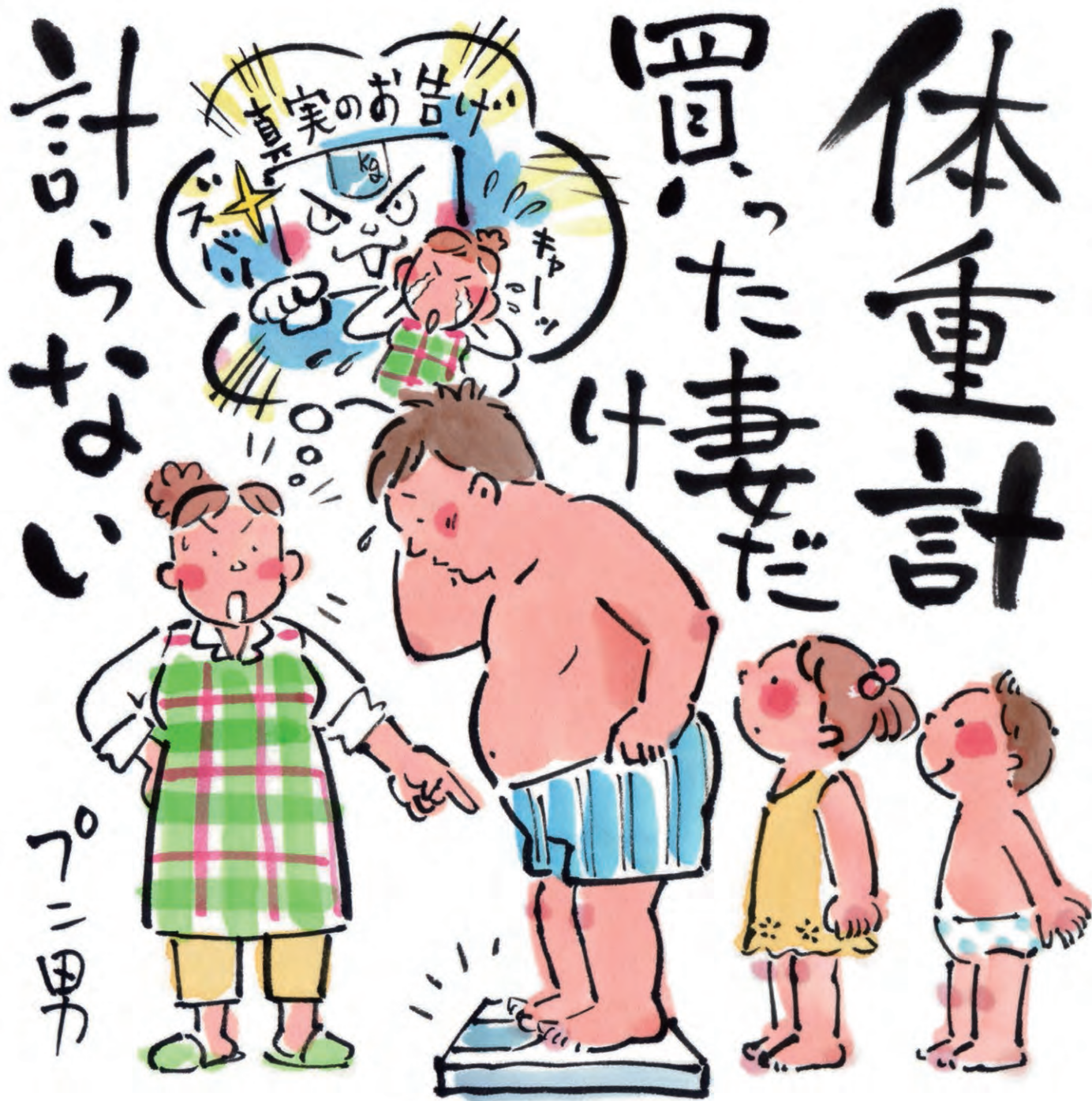
健診 & 検診チェック	健診後の健康管理
	食塩を控える5つのコツ ①柑橘類などの酸味で薄味をカバーする。 ②麺類の汁は残す。 ③塩辛いものは少量にする。 ④しょうゆやソースなどの調味料は、そのままけず小皿にとる。 ⑤香辛料を効かせて風味をアップ。
<input type="checkbox"/> ()月特定健診受診予定 <input type="checkbox"/> 特定健診受診済み	

1 january

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引	1 元日 先負	2 仏滅	3 大安
4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口
11 先勝	12 成人の日 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝
18 友引	19 先負	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅
25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安
1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口

2 february

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安
1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口
8 先勝	9 友引	10 先負	11 建国記念の日 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝
15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 先勝	20 友引	21 先負
22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負	28 仏滅
1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安



人命救助に役立つ「AED」

正式名称は「自動体外式除細動器」。電源を入れると音声で操作が指示され、それに従って救助者が除細動(=疾病者の心臓に電気ショックを与えること)を行う救命装置です。

頼りになる音声ガイダンス

画期的なのは、医学的な知識が少ない一般市民でも間違いなく扱えるよう設計されていること。この装置が作動するのは心停止の一病態である心室細動を起こしている場合ですが、ガイダンスどおり簡単な操作をするだけで、救命処置ができます。必要がないケースや間違った操作のときには作動しないので安心して使えるというわけです。

いざというとき、「AED」

心停止を起こした場合は、一刻も早く救命処置を行うことが重要になります。そのためにも、講習会などでひととおりの使い方を覚えておくと、いざというとき躊躇せずすみずみ。「AED」と併用する心臓マッサージなどの実技指導もあります。

健診&検診チェック	特定健診
平成20年4月の導入以来、話題になっている「メタボ健診」。生活習慣病(糖尿病・高血圧症・脂質代謝異常)と内臓脂肪の関係に着目した健診です。40~74歳の人で、医療保険者(健康保険組合や市区町村など)から案内通知が届いた人は、受診機関を決めて自分で申し込んでください。医療機関で受診する場合は、大阪府下全域から選べるというメリットがあります。	
<input type="checkbox"/> ()月受診予定 <input type="checkbox"/> 受診済み	

3 march

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負	28 仏滅
1 大安	2 赤口	3 ひな祭り 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安
8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口
15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安	20 友引	21 春分の日 先負
22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負	28 仏滅
29 大安	30 赤口	31 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安

4 april

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
29 大安	30 赤口	31 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安
5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口
12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝
19 先負	20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負
26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 昭和の日 先勝	30 友引	1 先負	2 仏滅
3 憲法記念日 大安	4 みどりの日 赤口	5 こどもの日 先勝	6 振替休日 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安



日常動作で簡単エクササイズ

適度な運動が健康によいのはわかっているけど、わざわざ時間を割いてジムに通ったり、ウォーキングに出かけたりできない人も多いはず。そんな人におすすめしたいのが、ふだんの生活を運動に変えてしまう「おうちエクササイズ」です。習慣にすると、体の動きも軽くなります。さあ、一緒に！

日常動作のカロリー消費例

- 階段を上る3分 21kcal / 18kcal
- 散歩30分 49kcal / 41kcal
- ぞうきんがけ30分 114kcal / 95kcal
- 電気掃除機をかける30分 55kcal / 46kcal
- アイロンかけ30分 49kcal / 41kcal
- 草むしり30分 65kcal / 54kcal
- 入浴30分 75kcal / 62kcal

※青文字男性:40歳・体重70kg、赤文字女性:40歳・体重60kgのケース。
 「厚生労働省第6次改定日本人の栄養所要量」の基礎データに基づいて計算。

継続すれば、メタボ対策にも

これらの日常動作をうっすら汗が出るくらいのペースでリズムカルに行いましょう。家事というより、「運動」のつもりでやるとよい有酸素運動になり、内臓脂肪減らしに有効です。

健診 & 検診チェック	結核検診
過去の病気と思われがちな「結核」ですが、現在でも毎年3万人近い患者が発生しています。特に、抵抗力の弱い高齢者の感染は危険です。早期発見・早期治療できれば治るケースがほとんどなので、満65歳以上の方は、定期検診を欠かさないようにしましょう。検診は、おなじみの胸部レントゲン撮影。咳が続いている人はマスクをして受診しましょう。	
<input type="checkbox"/> ()月受診予定 <input type="checkbox"/> 受診済み	

5 may

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 昭和の日 先勝	30 友引	1 先負	2 仏滅
3 憲法記念日 大安	4 みどりの日 赤口	5 こどもの日 先勝	6 振替休日 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安
10 母の日 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口
17 先勝	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負
24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅
31 大安	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安

6 june

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
31 大安	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安
7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口
14 先勝	15 友引	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負
21 父の日 仏滅	22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅
28 大安	29 赤口	30 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安
5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口



増加している「熱中症」被害

「環境省熱中症予防情報サイト」によると、「熱中症」とは「高温環境下で体温の調節機能が破綻するなどして、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、発症する障害」の総称。体内の熱がうまく排出されずに起きる異常事態で、1996年以降急増しています。

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>

どんなときに「熱中症」?

炎天下でのスポーツや作業時に起こりやすいイメージがありますが、体温を調節するための発汗機能が低い人は、屋内でも要注意。クーラーが苦手な高齢者が室内で発症する例や、車内に残された乳幼児が死亡する事故が毎年起きるのはこのためです。周囲が気をつけてあげることが肝心でしょう。

予防すれば、防げる!

前掲のサイトには詳しい予防法や発症時の対処法が紹介されているので、ぜひともチェックすることをすすめます。水分補給が一番の予防法であることなど、正しい知識さえあれば防げる病気なので、社会全体に理解が深まるのが一番の予防につながります。

健診&検診チェック	B・C型肝炎ウイルス検診
ウイルス肝炎はウイルスの種類によってB型肝炎、C型肝炎等と呼ばれ、C型肝炎は肝硬変や肝がんに行進しやすいと言われます。しかし、最近では完治が期待できる治療法も見つかっているので、検診で早期に発見し、早期に治療を受けるようにしましょう。市民検診の対象は、40歳以上で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがなく、肝臓の病気で治療中でない人です。検診方法は血液検査です。	
<input type="checkbox"/> () 月受診予定 <input type="checkbox"/> 受診済み	

7 July

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
28 大安	29 赤口	30 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安
5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口
12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 赤口	17 先勝	18 友引
19 先負	20 海の日 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負
26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負	1 仏滅
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安

8 August

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負	1 仏滅
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安
9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅	14 先勝	15 友引
16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負
23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅
30 大安	31 赤口	1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安



がんのリスクを減らしましょう

日本人の死亡原因の1位を占めるがん。生活習慣病のひとつであることから、ある程度、予防法に関する研究も進んできています。2006年に厚生労働省が発表した「日本人に推奨できるがん予防法」を簡単に紹介します。

最大の危険因子は喫煙!

- たばこは吸わない。他人のたばこの煙を可能な限り避ける。
- 適度な飲酒。飲まない人・飲めない人は無理に飲まない。
- 食事は偏らずバランスよく。食塩は1日9g未満。野菜・果物は1日最低400g以上。熱い飲食物、保存・加工肉の摂取は控えめに。
- 定期的な運動の継続。
- 太り過ぎない、やせ過ぎない。
- 肝炎ウイルスをはじめ、がんを引き起こすウイルスへの感染を予防する。

定期的ながん検診を受けましょう

9月は「がんの征圧月間」。医学の進歩により、早期発見・早期治療で治せるがんは年々増えています。早ければ早いほど、治療の選択肢も広がるので、定期的ながん検診を受けよう心がけましょう。

健診&検診チェック	がん検診 1 (市民検診)
	早期発見・早期治療ががん治療の原則。受診しやすい市民検診を利用して、定期的に検査しましょう。 胃がん検診(胃透視検査)→40歳以上が対象。胃カメラで検査をされている人は除きます。 肺がん検診(胸部レントゲン)→40歳以上が対象。 大腸がん検診(便潜血反応2日法)→40歳以上が対象。女性で、検査当日、生理中の人は検査できません。 前立腺がん検診血液検査(PSA検査)→50歳以上の男性が対象。
<input type="checkbox"/> ()月受診予定	<input type="checkbox"/> 受診済み

注) がん検診は変更される場合があります。

9 september

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
30 大安	31 赤口	1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安
6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口
13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引
20 先負	21 敬老の日 仏滅	22 国民の休日 大安	23 秋分の日 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負
27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅
4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安

10 october

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅
4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安
11 赤口	12 体育の日 先勝	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝
18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引
25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負
1 仏滅	2 大安	3 文化の日 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅



冬の風邪対策

昔から「風邪は万病のもと」と言われてきました。特に、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は要注意。肺炎をはじめ、他の病気を誘発するケースも多いので予防に努めましょう。

風邪をひかない工夫・あれこれ

風邪はウイルスで感染するので、予防の第一は風邪が流行っている場所への外出を控えること！やむを得ず出かける場合はマスクを着用して、帰ったらうがいと手洗いを。特に手はせっけんをつけて、指先から手首まで洗うことが大切です。また、ウイルスは湿気が苦手なので、部屋の湿度を60～80%に保つのも良い方法。湿度50%でウイルス生存率は5%まで下がります！

休養と栄養で風邪のウイルスに打ち勝つ！

「かかったかな？」と思ったときは、休養と栄養が一番の薬。睡眠と栄養のある食事をきちんととり、自らのウイルスに打ち勝つ力が回復するのを待ちます。もちろん、この場合も部屋の湿度対策は万全に。ただし、長引く場合や高熱や下痢が続く場合、他の細菌に感染していることもあるので医師の診察を受けたほうがよいでしょう。

健診&検診チェック	がん検診2 (市民検診)
乳がん検診→40歳以上の女性。平成27年度は昭和49年以前の奇数年(元号)生まれと昭和51年1月～3月生まれの女性。妊娠中や授乳中、ペースメーカーをつけている人は検査できません。視触診・X線検査(マンモグラフィ)を行います。子宮頸がん検診(子宮頸部細胞診)→20歳以上の女性。平成27年度は平成7年以前の奇数年(元号)生まれの女性。検査当日、生理中の人は検査できません。	
<input type="checkbox"/> ()月受診予定 <input type="checkbox"/> 受診済み	

11 november

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負
1 仏滅	2 大安	3 文化の日 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅
8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 仏滅	13 大安	14 赤口
15 七五三 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝
22 友引	23 勤労感謝の日 先負	24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引
29 先負	30 仏滅	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負

12 december

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
29 先負	30 仏滅	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負
6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 大安	12 赤口
13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝
20 友引	21 先負	22 仏滅	23 天皇誕生日 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引
27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1 元日 友引	2 先負
3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅

ご家庭での療養介護をお手伝いします。

「交野市医師会訪問看護ST」は、母体である交野市医師会の医師や関係機関、ケアマネジャーやヘルパーとも必要に応じて情報を交換し合い、利用者一人ひとりにあった在宅看護やリハビリ指導、生活支援を行っています。



こんなとき、お役に立ちます！

- 病状・障害の観察と看護
- 療養生活の指導
- 療養生活上の必要な看護援助
- 服薬の管理
- 床ずれや創傷の処置・予防
- 医療機器の管理・操作援助・指導
- 診療の補助業務
(医師と連携、安全性を確認したうえで点滴など適切な処置)
- リハビリテーション(理学療法士・作業療法士の派遣)
- ターミナルケア
- 認知症や精神疾患の方への看護
- ご家族の支援など



医師会の運営だから、地域医療との連携もスムーズで安心です。

介護保険・医療保険・その他公費制度などでご利用いただくことができます。

お困りのことがあれば、お気軽にご相談ください。交野市医師会の運営だから安心です。



一般社団法人交野市医師会

交野市医師会 **訪問看護ST**

交野市医師会 **ケアプランセンター**

交野市医師会 **ヘルパーST**

天野が原町5-5-1 交野市立健康増進センター3F

☎ 072-893-8885

医療機関マップ



松塚・梅が枝・郡津・幾野・倉治

- 1 高田医院 (内・児・消)
松塚12-20 Tel.891-0631
- 2 福森医院 (耳)
松塚12-21 Tel.891-4880
- 3 あおいクリニック (整・リハビリ)
松塚1-1 Tel.891-3914
- 4 (医) 仁久会 藤原産婦人科 (産婦)
梅が枝44-3 Tel.892-0341
- 5 高石皮フ科 (皮)
郡津5-17-10 Tel.892-1277
- 6 (医) 松木整形外科 (整・外・リハビリ)
郡津3-11-1 Tel.891-8400
- 7 こさか内科クリニック (内・児)
郡津4-39-13 Tel.888-8661
- 8 (医) 桜恵会 さくらクリニック (心療・精・リハビリ)
幾野1-29-8 Tel.891-5513
- 9 (医) 野村医院 (内・循・消)
倉治3-50-1 Tel.891-6100
- 10 三宅医院 (内・外・整・リハビリ)
倉治8-5-6 Tel.893-0108
- 11 (福) 美郷会 美来診療所 (内)
倉治4-40-7 Tel.810-8670

私部・私部西

- 12 白井皮フ科医院 (皮)
私部4-29-5 Tel.893-5695
- 13 (社医) 信愛会 交野病院 (内・児・外・整・脳・皮・泌・リハビリ・眼・放・乳) 私部2-11-38 Tel.891-0331
- 14 (医) 茂樹会 田中診療所 (内・児・リハビリ)
私部7-48-3 Tel.893-8811
- 15 宝田クリニック (外・脳・内)
私部8-3-5 東明ビル1F Tel.891-3337
- 16 (医) 山添医院 (内・児)
私部1-16-13 Tel.891-1025
- 17 大成整形外科 (整・リハビリ・リウマチ)
私部西1-8-1 京阪交野ビル2F Tel.892-6280
- 18 (医) 星和会 ホシノ眼科 (眼)
私部西1-33-21 Tel.892-2020
- 19 みやそう耳鼻咽喉科 (耳)
私部西1-33-25 交野ビル2F Tel.893-3876
- 20 おがわクリニック (内・呼)
私部西2-16-1 Tel.808-6553

天野が原・森北・森南

- 21 梅垣麻酔科クリニック (麻酔)
天野が原町2-28-18-201 Tel.810-5551
- 22 (医) 松吉医院 (内・外)
天野が原町2-29-3 Tel.892-7700
- 23 (医) 寺嶋塚田こどもクリニック (児・内・アレルギー)
天野が原町5-14-2 Tel.893-3141
- 24 (医) いかい耳鼻咽喉科 (耳)
森北1-22-6 磐船合同ビル6F Tel.810-8711
- 24 藤原皮フ科 (皮・形成・アレルギー)
森北1-22-6 磐船合同ビル5F Tel.894-4112

- 24 (医) 和音会 ひびきクリニック (眼)
森北1-22-6 磐船合同ビル4F Tel.810-5533
- 24 (医) 長尾会 ながお心療内科 (心療・精)
森北1-22-6 磐船合同ビル4F Tel.810-2562
- 24 大山医院 (内・循・消)
森北1-22-6 磐船合同ビル2F Tel.810-2553
- 25 山本整形外科 (整・リハビリ・リウマチ)
森北1-37-6 Tel.894-0102
- 26 (医) 多々内科クリニック (内・消・循)
森南1-9-5 Tel.895-2250
- 27 交野市立休日急病診療所 (内・児・歯)
天野が原町5-5-1 健康増進センター内 Tel.891-8124
- 27 (一社) 交野市医師会 (事務所)
天野が原町5-5-1 健康増進センター3F Tel.891-7701
- 27 交野市医師会 訪問看護ST 交野市医師会 ケアプランセンター 交野市医師会 ヘルパーST
天野が原町5-5-1 健康増進センター3F Tel.893-8885

藤が尾・妙見坂・私市

- 28 (医) 後藤医院 (内・児・皮)
藤が尾4-3-15 Tel.892-9500
- 29 (医) はと産婦人科 (産婦)
藤が尾4-3-16 Tel.891-4103
- 30 (福) 豊年福祉会 天の川診療所 (内)
藤が尾2-5-22 Tel.894-3029
- 31 西本内科医院 (内・消・呼)
藤が尾3-16-2 Tel.810-8522
- 32 (医) 和敬会 星田南病院 (内・児・消・循・耳・放・アレルギー・リハビリ) 藤が尾3-5-1 Tel.891-3500
- 33 大景医院 (内・児)
妙見坂6-7-2 Tel.892-0467
- 34 中村クリニック (泌・内・皮)
私市5-1-5 Tel.892-0455
- 35 尼子医院 (内・児)
私市8-14-3 Tel.891-2050
- 星田・星田北・星田西
- 36 小葉医院 (内・循・児)
星田5-10-5 Tel.891-2006
- 37 前谷クリニック (整・リハビリ・リウマチ)
星田5-23-1 Tel.895-2990
- 38 (医) 美星会 小林診療所 (内・呼・アレルギー)
星田5-15-15 Tel.893-8484
- 39 西井医院 (内・児)
星田1-23-24 Tel.891-2213
- 40 明石クリニック (外・整)
星田8-1-9 Tel.892-7137
- 41 (福) 豊年福祉会診療所 (内)
星田8-6-7 Tel.891-2029
- 42 (医) 孝清会 清田医院 (内・児・消)
星田西3-12-1 Tel.893-7351