

# 保健だより

お問い合わせ 市健康増進課保健係 ☎ 32・3551

## ◆ 乳児相談 ◆

日 程	場 所	受付時間
4月20日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
4月23日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時

【料金】 無料  
※身体測定、育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

## ◆ 子育てポンプレハ〜らぶ ◆

日 程	場 所	内 容	受付時間
4月20日(火)	坂野公民館	こいのぼりづくり	午後1時30分～2時
4月21日(水)	市保健センター	こいのぼりづくり	午前9時30分～10時

【料金】 無料  
【対象】 1歳～就学前のお子さんとその保護者（小松島市に住民票のある幼児）の自由遊びとお友達づくりを行います。

## ◆ 乳幼児健診 ◆

健診の種類	該 当 児	日 程	受付時間
3～4か月児健診	平成21年12月10日生～平成22年1月22日生	4月22日(木)	午後1時20分～1時50分
9～10か月児健診	平成21年6月9日～7月21日生	4月21日(水)	午後1時30分～2時
1歳6か月児健診	平成20年10月生	4月27日(火)	午後1時20分～1時50分
3歳5か月児健診	平成18年11月生	4月28日(水)	午後1時10分～1時40分

【場所】 市保健センター  
【料金】 無料 ※母子健康手帳をご持参ください。

## ◆ 健康相談 ◆

小松島市民の方であれば、どなたでも無料で参加できます！  
食事や運動について知りたい方、育児に関する相談のある方におすすめです。

【内 容】 血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による個別相談  
※健康手帳や母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

日 程	場 所	受付時間
4月5日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時
4月6日(火)	檜 洲 公 民 館	午前10時30分～11時30分
4月9日(金)	建 島 会 館	午前10時～11時30分
4月19日(月)	坂野公民館	午後1時30分～3時
4月26日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※金磯会館では、ボランティアによる『阿波踊り体操』を行います。動きやすい服装でお越しください。

## 保健事業に参加する方へ

お子様、保護者ともに風邪・発熱など体調の悪いとき、くしゃみ・せき・下痢などが続いたり、激しいとき、感染症にかかっているときは、次回の開催日にお越しください。

## 医療機関の乳がん検診

★2年に1度の受診です

【実施期間】 5月11日(火)～平成23年1月25日(火)  
毎週火曜日午後実施

【申し込み】 市保健センター(☎32・3551 ☎32・2500)へ完全予約制になっています。申し込みの方には問診票を送付します。

【対 象】 40歳以上市民(女性)で、平成21年4月以降に受診していない方  
※ベースメーカーおよび除細動器装着者、豊胸術後の方は受診できません。

【料 金】 2,200円  
【検査方法】 視触診+乳房X線  
【実施機関】 徳島赤十字病院

【母子健康手帳の交付は、市保健センターで行っています】  
小松島町新港9-10 (☎32・3551) まで。

【休日、夜間の当番医のお問い合わせは】  
専用電話 (☎33・2581) まで。

## 保健師 一口メッセージ

## 食後高血糖を知っていますか？

一般的な健診などの血糖検査では、多くの場合、空腹時血糖値だけを調べます。しかし、空腹時血糖値が正常でも、食後の血糖値が基準値を超えているという場合もあります。血糖値は常に変動しています。食事によって摂取した糖質はブドウ糖に分解。小腸から血液中に吸収されて血糖が増加します。すると、膵臓からインスリンというホルモンが分泌。血液中のブドウ糖を筋肉に取り込ませたり、余った分を脂肪細胞に蓄積させたりします。インスリンは、血糖値の変動に応じてタイミングよく分泌されるため、食後は血糖値が上がっても、すぐに下がります。

しかし、このインスリンの分泌が遅かったり、分泌量が少なかったりすると、食後の血糖値が異常に高くなり高血糖状態となります。ところが、次の食事までには元の血糖値に戻っているため、空腹時血糖値を調べる検査では見逃されてしまいます。近年研究などで、食後高血糖は心筋梗塞や脳梗塞を発生する危険性が高いことが明らかになりました。

食後高血糖を知る方法は、食後約1時間以内に医療機関などで血糖検査を受ける方法があります。さらに詳しく調べるには、75g経口ブドウ糖負荷試験があります。家族に糖尿病患者がいる方やメタボリックシンドロームに該当する方は、空腹時血糖値が正常でも安心せず、かかりつけ医に相談しましょう。

市保健師 加藤優子