

病院ボランティア大募集

高島市民病院では多くのボランティアが活動しています。

患者さんが安心して受診できるようにお手伝いをしたり、入院中の患者さんやご家族の気持ちを和らげ、快適な入院生活を送る手助けなど、さまざまなボランティア活動をおこなっています。

高島市民病院と一緒にボランティア活動をしていただける方を募集しています。



—お問合せ—

高島市社会福祉協議会
☎0740 (36) 8220

H27
年度

糖尿病教室、 高血圧教室を開催しています

糖尿病教室

糖尿病教室では医師や薬剤師、臨床検査技師などからの講義、管理栄養士からの食事に関する指導をおこなっています。

実際に食品を計量したり、個人にあったカロリーでの昼食会を計画し「参加型で、よりわかりやすい教室」を開催しています。

対象者：高島市民病院内科で加療中の糖尿病患者さん

高血圧教室

血圧に関する疑問、質問など医師・看護師・管理栄養士と一緒に解決していきましょう。毎回食塩2gの減塩食の試食や、減塩調理の工夫などもお話しします。

対象者：高島市民病院内科で加療中の高血圧患者さん

日程・お申し込みにつきましては病院ホームページをご覧ください。受診時に看護師・管理栄養士までお尋ねください。

☎栄養管理センター ☎(36) 0220 (代表)



相談窓口から

もはいいニコリ

「好転反応」といわれても、 健康被害が出たら利用は 一旦中止しましょう！！

【事例1】

人に勧められた健康食品を飲んでいたら、身体に湿疹ができた。知人に伝えると「身体から悪いものが出ているので、そのまま飲み続けるように」と指示された。しかし、治るところか湿疹は全身に広がった。病院で診察を受けたところ、原因は健康食品によるアレルギーと言われ、飲むのを止めたら治まってきた。

【事例2】

以前からの耳鳴りが治るのではとの思いから、電位治療器の無料体験に通い、その後購入した。使用すると指先に痒みを感じ、担当者に症状を伝えると「好転反応だから使用し続けて」と言われた。その後1週間使用し、症状は体中へ広がり使用を止めた。

ひとこと助言

- 健康器具や健康食品、化粧品、エステティックサービス等の利用後に湿疹、下痢、頭痛などの症状が発生した際に、事業者から「好転反応（回復に向かう過程の一時的現象）だから」などと言われて、継続することを勧められ、症状が持続・悪化したというケースがあります。
- 事業者の「好転反応」「毒素が出ている」などの説明をうのみにしてはいけません。利用を継続させるためのセールストークである場合もあります。
- 利用する際は、体調の変化に注意し、健康被害が出たら、利用を一旦中止して早めに医師に相談しましょう。
※『国民生活センター』の情報を参照しています。

☎生活相談課 ☎(25) 8125



このコーナーに関するお問い合わせは
健康推進課まで ☎(25) 8078

高齢者用肺炎球菌 予防接種

昨年10月から定期（法定）の予防接種として実施している高齢者用肺炎球菌の予防接種を今年度も行います。

対象年齢の範囲であれば、予防接種法に基づく定期の予防接種として無料または接種費用の一部をご負担いただくだけで受けることができますので、できるだけこの期間に接種を済ませましょう。

▼対象（①または②に該当する方）

- ① 60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある方（身体障害者障害程度1級）
- ② 次の生年月日の方（平成27年度のみ）

昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
大正14年4月2日～大正15年4月1日
大正9年4月2日～大正10年4月1日
大正4年4月2日～大正5年4月1日

▼回数 1回

▼費用 2,500円（医療機関でお支払いください）
※ただし、生活保護世帯で申請により免除決定を受けた方は無料（接種前に手続きが必要）
過去に肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は、対象となりませんのでご注意ください。
詳しくはお問い合わせください。

献血にご協力ください

全血献血を実施します。短時間でできる献血で予約は必要ありません。対象は16歳～69歳（初めての方は64歳まで）の方です。ご理解とご協力をお願いします。※服薬中、妊娠中の方など献血をご遠慮していただくことがあります。



日程	会場	受付時間
5月1日 金	高島保健センター	10時～11時30分
	高島市民病院	13時30分～15時30分
5月22日 金	今津保健センター	10時～12時 13時～15時

高齢者用肺炎球菌の 予防接種実施医療機関一覧表

地域	医療機関名	予約電話番号
マキノ	マキノ駅前診療所	28-8088
	マキノ病院	27-0099 (平日12時～17時)
今津	今津病院	22-2238
	藤井医院	22-5311
	安井医院	22-2030
	あいりんクリニック	22-1711
	前川クリニック	22-2881
朽木	けいこピュアクリニック	24-7000
	朽木診療所	38-2071
安曇川	氷室内科医院	32-2112
	土田医院	32-3317
	澤村医院	32-3525
	東医院	32-1331
	多胡クリニック	34-0345
高島	高島市民病院	36-2299 (平日12時半～16時)
	小篠医院	36-1511
	やまにしクリニック	36-0015
新旭	本多医院	25-4123
	藁園本多医院	25-6951
	澤村クリニック	25-5082
	片岡クリニック	25-6373
	小林クリニック	25-8107
	まつだ内科・歯科クリニック	25-5050
まつもと整形外科	25-8201	

事前にご予約をお願いします。

食の健康教室のご案内

今年度から、年間を通じて食の健康教室を開催します。毎日の食事づくりに必要な栄養バランスについて学び、実践していただける内容です。

▼日時 6月21日（日）10時～13時
▼場所 安曇川公民館
▼内容 妊婦さんの栄養教室（話・調理教室）
妊娠期にこそバランスのとれた食事について学びましょう。

▼定員 20人 ▼費用 一人200円
▼申込方法 電話、メール、ファックス
※名前、連絡先、住所をお書きください。
▼募集期間 5月1日（金）～6月12日（金）

☎健康推進課
☎(25) 8078 ☎(25) 5678
✉kenko@city.takashima.lg.jp