

当番医

5月14日(日) 平田眼科医院 ☎854-8880 5月28日(日) 宗盛医院 ☎854-1111
 5月21日(日) 酒井医院 ☎855-2629 6月4日(日) 片山医院 ☎854-0252

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。
 ※急な当番医の変更があった場合は、記載と異なることがありますのでご了承ください。

行事	実施日	場所	時間	内容
1歳6か月児健診	12日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	対象者には個人通知を行います。転入などで通知が届かない場合は子育て・健康推進課にお問い合わせください。 ☎町内に住所を有するH27年7月1日~H27年10月31日生まれの幼児。
	29日(月)			
こころの相談【要予約】	15日(月)	町民会館	13:30~15:00	さまざまなこころの問題、不安や悩みなどの相談に精神科医が応じます。 ☎子育て・健康推進課 西部保健所広島支所保健課:513-5521
すくすくクラブ(育児相談)	16日(火)	町民会館	10:00~11:30	保健師などによる体重・身長測定、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産前産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 ☎妊婦、0か月~未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	23日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
	6月2日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
健康相談	17日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血圧測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの人は持参してください(予約不要)。
	22日(月)	東部地域健康センター		
	6月7日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
母親学級	18日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:45	<歯・運動編> 妊娠中の歯のケア、基本の歯みがき(実演あり)・マタニティストレッチ・産後の生活をイメージしよう ☎妊婦(妊娠週数に関係なく参加できます) ☎母子健康手帳、動きやすい服装でお越しください。
のびのび教室	23日(火)	西部地域健康センター	10:30~11:30	子どもも大人も喜ぶ健康レシピの紹介と試食。すくすくクラブと合わせてご参加ください。(予約不要) ☎1歳6か月頃~未就園の幼児と保護者
けんこ教室	24日(水)	くまの・みらい交流館	13:30~15:30	「自分でできる!リラックスリンパケア」自分でできるリンパケアを実践してみましょう。 講師:リンパスベシヤリスト 竹本真弓氏
乳児健診	6月6日(火)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	対象者には個人通知を行います。転入などで通知が届かない場合は子育て・健康推進課に問い合せください。 ☎町内に住所を有する乳児(H29年1月1日~H29年2月28日生)

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。



タバコ

○あなたはCOPD(シー・オー・ピー・ディー)という病気を知っていますか?
 COPDは、たばこの煙などの有害な物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。

主な原因は「たばこの煙」
 タバコの煙には、約4千種の化学物質が含まれています。この中には有害な化学物質も数多く含まれていますが、とくに人体に悪影響を及ぼすのは、ニコチン、タール、一酸化炭素です。
 有害物質が長期にわたって肺を刺激すると、細い気管支に炎症を起こし(細気管支炎)、咳や痰が多くなります。その結果、気管支の内側が狭くなり、空気の流れが悪くなります。



肺が傷むと...

有害物質が肺胞にまでおよんで炎症を起こすと、肺胞の壁が破壊され、古くなったゴム風船のように弾力がなくなり(肺気腫)、空気をうまく吐き出せなくなります。
 このように、COPDは細気管支炎や肺気腫により、肺の空気がうまく吐き出せなくなり、その結果酸素不足を起こし、息切れを起こす病気です。
 喫煙開始の年齢が若いほど、また1日の喫煙本数が多いほどCOPDになりやすく、進行しやすいと言われています。

COPDの症状

○階段の上り下りで息切れがする。
 ○せきやたんが出る。
 ○風邪が治りにくく、せきやたんが出る。
 ○喘鳴がある。呼吸のたびにゼーゼー、ヒューヒューがある。

COPDが進行すると

COPDが進行すると少し動いただけでも息切れし、日常生活もままならなくなります。さらに進行すると呼吸不全や心不全を起こす命に関わる病気です。早期発見、早期治療が重要です。
 また、肺だけでなく全身に影響をもたらして、全身性炎症、心・血管疾患、骨粗鬆症、糖尿病などを併発しやすいことが知られています。
 特に40歳以上の方で、喫煙歴のある方は要注意です。



以上のような症状のある方は、軽く考えず早めに呼吸器専門医にご相談ください。
 (子育て・健康推進課)

くまの俳壇

広島俳句協会会長
 木村 里風子 選

今月の俳壇賞

卒業の子の駆け込み美容室 中村 竜哉

【講評】

規則があったのか、髪形に制限があったのであろう。卒業と同時に自分の好きな髪形にしたいという願望の表われ。

入選作品

堀端の桜紅葉や船めぐり 林 世紀雄
 早梅の蕾にもはや紅の濃し 馬 上芳江
 窓越しにしだれし梅や空は青 俵 千恵子
 轉りや路地に連なる一輪車 中 川佳代子
 たんぼばや歩み初めの靴脱ぐ子 進 藤 隼美
 ふるさとの兄の苦言や燕来る 南 村 マサ子
 水仙の香り共に墓まいり 新 田 竹美

初心者歓迎 俳句を大募集

広報くまのでは皆さんからの俳句を募集しています。初心者歓迎。(俳句のルールを守ったもので、1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載のうえ、5月19日(金)までに地域振興課必着をお願いします。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。なお、俳句の応募作品について添削を希望される場合は、82円切手を同封または持参してください。また、メール(パソコンメールのみ)での応募の人は、タイトルに「添削希望」を追記してください。添削原稿を返送します。
 今回募集の俳句は広報くまの7月号に掲載予定です。
 問合せ 731・4292 熊野町中溝一丁目1番1号 地域振興課
 (kanako@town.kumano.hiroshima.jp) ☎820-5602

ゼロの日運動

0のつく(10・20・30)日は家族でテレビゲーム・スマホを控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して家族の絆を深めましょう。