

健康被害救済制度

医薬品などを適正に使用したにもかかわらず発生した副作用で、入院治療が必要となるほどの健康被害が起きたときに、医療費などの給付を行う制度があります。

詳しくは、独立行政法人医薬品医療機器総合機構のホームページ (<https://www.pmda.go.jp/>) をご覧ください。

問い合わせ 〓 同機構救済制度相談窓口 (☎ 0120・149・931) ※午前9時～午後5時(土、日、祝日、年末年始を除く)

栄養セミナー

生活習慣病を予防するため、それぞれのテーマで管理栄養士がお話します。

期日・テーマ 〓 2月13日

(火)・脂質代謝異常と食事、脂と油とコレステロールのお話 〓 3月1日(木)・春に向けてダイエット、きちんと食べて適正体重

時間 〓 午後2時～3時30分 ※受け付けは午後1時30分から
場所 〓 保健福祉会館(末広町)

対象 〓 市内に居住する人
申し込み 〓 電話で健康づくり課へ。

● 元気織りなす桐生 21 ●

朝食をとろう！

朝食をとるメリット

どうして朝食をとったほうが良いのでしょうか。良い一日をスタートさせるため、朝食をとるメリットを紹介します。

その1 脳や体にエネルギーを届ける

寝ている間に、栄養不足となった脳や身体にエネルギーを届けることができます。

エネルギー不足のままでは、集中できなかったり、元気に活動できなくなったりしてしまいます。

その2 体温を上げる

朝食には、寝ている間に下がった体温を上げる働きがあります。一日を良い状態で活動するために朝食で体温を上げて、ウォーミングアップをしましょう。

その3 排便のリズムがつく

胃や腸が刺激されて、排便のリズムがつきます。これは、食べ物が胃に入ることによって大腸が動き、便が結腸に運ばれて便意が起きる、「胃結腸反射」によるもので、便秘の解消にもつながります。

その4 体内時計をリセットする

朝食をとることと朝日を浴びることで体内時計をリセットできます。ずれた体内時計をリセットし、規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

その5 熱中症になりにくくなる

食事は、エネルギーだけでなく水分とミネラルの補給源でもあります。そのため、朝食をとっていると熱中症になりにくくなります。

朝食をとらない人に多い傾向

一方で、朝食をとらない人には以下のような傾向が見られます。

- ・遅い時間に夕食をとり、たくさん食べる(朝おなかがすかない)
- ・寝る時間が遅く早起きできない(朝、準備する

時間が取れない)

- ・朝食の準備が面倒だと感じている

改善のための提案

朝食をとる生活習慣を身に付けていくためにできることを、簡単にご紹介します。

夕食を軽めにする

夕食が遅くなる時は、午後7時ごろまでにおにぎり一個程度の軽食をとりましょう。パンなどでもよいですが、油や砂糖が多い菓子パンなどは控えましょう。軽食をとることで、脳にエネルギーが届き、仕事に集中でき、お菓子などの食べすぎも防ぐことができます。

帰宅したら、夕方に食べた軽食の分を控え、おかずを中心とした食事を軽めにとりましょう。遅くなってしまった夕食を軽めにすることで、消化に負担がかからず、翌朝の朝食がおいしく食べられます。

準備の負担や時間を少なくする

朝食づくりに時間をかけない工夫をしましょう。前の日にごはんをラップに包んで冷蔵しておき、翌朝電子レンジで温めておにぎりにしたり、簡単に食べられるゆで卵やミニトマト、バナナなどを準備しておくなど、手間をかけない工夫で、食べることを習慣化しましょう。

みんなに大切な朝食

朝食の欠食は、若い人に多いことが問題視されていますが、年を重ねても朝食をしっかりすることは大切です。一日に3食、時間を決めてとることで生活リズムを整えることができ、一日に必要な栄養を摂取しやすく、高齢期における低栄養の予防にも効果的です。

主食(ごはん・パンなど)、主菜(肉・魚・卵など)、副菜(野菜のおかず)をそろえて、バランスの良い朝食をとりましょう。



桐生厚生総合病院 第20回市民公開講演

20回目の特別講演として、国立がん研究センター研究支援センター生命倫理部生命倫理・医事法室 いっかつなくに 一家綱邦室長を招き、「終末期医療をめぐる法と倫理～患者さん、ご家族、医療者の皆さんに知っておいてほしいこと～」をテーマに開催します。

期日＝2月24日（土）

時間＝午後2時～4時（午後1時30分開場）

場所＝桐生地域地場産業振興センター第2ホール

問い合わせ＝桐生厚生総合病院地域医療連携室（☎44-7150）※午前9時～午後5時（土、日、祝日を除く）



第19回 ハッピー健康相談室

健康について、日頃疑問に思っていること、困っていることを気軽に相談ください。
期日＝3月8日（木）
時間＝午後2時～4時
場所＝桐生厚生総合病院1階正面玄関脇情報コーナー
内容＝①よりよく眠れるためのヒントパート1／睡眠健康

指導士濱田隆晴さん②睡眠薬との上手な付き合い方／薬剤師大手直樹さん③よりよく眠れるためのヒントパート2／看護師・セラピュートニックケア認定士高橋紀子さん※②は個別相談あり。③は眠れるためのセルフケアを一緒にしていきます。
問い合わせ＝桐生厚生総合病院地域医療連携室（☎44-7150）

2・3月 休日当番医 時間：午前9時～午後6時

期日	診療科目	病医院（電話番号）	場所
2月4日 (日)	小児科	みらいこどもクリニック（47-8200）	みどり市笠懸町
	外・内科	恵愛堂クリニック（74-2311）	新里町新川
	産婦・内科	たかのす診療所（65-9229）	川内町二丁目
11日 (祝)	内・児・循・消・呼吸器科	星野クリニック（44-1125）	小曾根町
	内科	篠原クリニック（52-6750）	相生町三丁目
	脳・内・整形外科	さくらクリニック（46-3739）	本町六丁目
12日 (振休)	児・皮膚科	しむらクリニック（52-5253）	相生町一丁目
	内科	かわうち内科クリニック（65-6500）	川内町三丁目
	内・呼吸器科	さかいのクリニック（44-8557）	境野町二丁目
18日 (日)	内・小児科	小保方医院（72-2505）	みどり市大間々町
	内科	藤井内科医院（44-8897）	境野町六丁目
	泌・内科	くりた医院（70-7800）	みどり市笠懸町
25日 (日)	児・内・耳鼻咽喉科	おりひめ医院（47-1248）	織姫町
	内・消・呼・循・小児科	松井内科医院（70-7610）	みどり市笠懸町
	内科	星野醫院（74-8439）	新里町山上
3月4日 (日)	児・内科	小児科 小川醫院（44-6008）	東五丁目
	内・外科	赤南診療所（74-8344）	新里町小林
	内・小児科	永田医院（22-5122）	末広町

救急病院案内テレホン ☎22-0099（24時間対応）

※受診の際は各病医院などに事前にお問い合わせください。休日当番医・接骨院は変更になる場合があります。

休日緊急歯科診療所 ☎45-1397

期日＝日曜日、祝日、年末年始
時間＝午前10時～午後3時（受け付けは午後2時30分まで）
場所＝桐生市歯科医師会館（堤町三丁目3-2、赤岩橋堤町側交差点付近）
※受診の際は、事前にご連絡ください。

平日夜間急病診療所 ☎47-2501

期日＝月～土曜日（祝日を除く）
時間＝午後7時30分～10時30分
診療科目＝内科、小児科
場所＝桐生メディカルセンター1階（元宿町）

2・3月 休日当番接骨院

時間：午前9時～午後3時

※接骨院により時間を延長する場合があります。

期日	接骨院（電話番号）	場所
2月4日 (日)	中村接骨院（32-1878）	梅田町一丁目
	みのる接骨院（55-1511）	相生町二丁目
11日 (祝)	鈴木接骨院（46-3741）	新宿一丁目
	笠懸中央接骨院（76-5914）	みどり市笠懸町
12日 (振休)	馬場接骨院（73-7455）	みどり市大間々町
	ふえき接骨院（65-5125）	川内町四丁目
18日 (日)	大川接骨院（44-1151）	境野町一丁目
	岩崎接骨院（47-2204）	東一丁目
25日 (日)	桐生にして接骨院（46-9992）	巴町二丁目
	奥澤接骨院（76-2036）	みどり市笠懸町
3月4日 (日)	かしわ接骨院（43-6571）	本町三丁目
	くぼづか接骨院（77-2112）	みどり市笠懸町