

## 五條病院トピックス 問 五條病院 ☎ 22-1112

### 健康的な食事、できていますか

高齢や疾患に伴う、骨格筋量と筋力の低下が起こることをサルコペニアといいます。食事が十分でないことやバランスが悪いこと、活動量が少ないことなども要因となり、さらなる悪化や悪循環を招くとされています。そのためにはまず、「1日3食、バランスよく食べる」が基本となり、「日々の食事で低栄養を予防すること」と「日々の運動や活動により、筋肉量と身体機能を維持すること」が大切です。しかしながら、バランスよく食べているか分からない、食が細くなり十分に食べることができない、飲み込みづらくなってきたなど、食事について不安や疑問を持っている人が多く見受けられます。

五條病院では、管理栄養士が一人ひとりの食事内容や問題を聞き取り、皆さんの生活や身体機能、嚥下の状態に応じて、よりよい食生活ができるように食事や栄養相談をしています。五條病院に通院をしていない人も、かかりつけ病院からの紹介で相談することができます。ただし、予約が必要ですので、まずは問い合わせてください。

問 五條病院 栄養部

#### 【対象疾患】

糖尿病・肝臓病・脂質異常症・腎臓病・心臓疾患・高血圧・高度肥満・消化器手術後・潰瘍性大腸炎・クローン病・貧血・癌・摂食/嚥下機能低下・低栄養

#### 外来診療のご案内

■初診受付 8時30分～11時30分  
■診察開始 9時～

診療科目	月	火	水	木	金
内科	○	○	○	○	○
整形外科	○	—	○	○	○
皮膚科	—	○	—	○	—

■休診日 土・日・祝日、年末年始

## 消防トピックス 問 五條消防署 ☎ 22-3310

### 令和2年度防火ポスターコンクール 入賞者紹介

奈良県広域消防組合五條消防署では、五條市防災協会、五條市消防団の協力を得て、毎年秋の火災予防運動に合わせ、小学生（4～6年）・中学生を対象に防火ポスターを募集しています。

今年度は114点の応募があり、審査の結果、次のとおり特選6点、入選7点が選ばれました。

#### 特選【小学生の部】

きたじま さな  
北嶋 沙菜 さん（五條東、4年生）  
おがさわら あやの  
小笠原 彩乃 さん（牧野、5年生）  
はたけやま ゆうあ  
畠山 結愛 さん（牧野、6年生）

#### 【中学生の部】

うちはりな  
内原 里奈 さん（五條西、1年生）  
うめもと ゆうや  
梅本 雄也 さん（五條、2年生）  
なかににこ  
中谷 仁子 さん（五條、3年生）

#### 入選【小学生の部】

おさだ ひなみ  
長田 陽奈生 さん（五條東、4年生）  
たつみりょう  
辰巳 稜 さん（阪合部、4年生）

#### 【中学生の部】

うえだ  
上田 もと さん（五條、1年生）  
ますもと あやか  
榎本 彩加 さん（五條、1年生）  
だづ ひめの  
太津 妃乃 さん（五條、2年生）  
こばやし ゆな  
小林 友菜 さん（五條東、2年生）  
まつもと さや  
松本 紗弥 さん（五條東、3年生）



◀11月4日に五條消防署で行われた表彰式では、特選者に高岡防災協会長と櫻井消防団長から賞状と記念品が授与されました。

## 12月1日は世界エイズデー 今年のテーマは、 「知ってる！？ HIVとエイズの違い」

エイズは、HIVに感染することでおこる病気ですが、HIV感染＝エイズということではありません。治療法の進歩により、HIV陽性者は感染の早期発見、治療の早期開始と、治療の継続により、エイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。

また、治療を継続して、体内のウイルス量が減少すれば、HIVに感染している人から他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。

治療の進歩でHIV陽性者の生活は大きく変わりました。多くの人がHIV・エイズに関する正しい知識を身につけ、自分の「となり」にある身近なものとして、話し合ひましょう。

### ◆HIV（エイズ）検査を受けましょう

HIV・エイズは、早期発見、早期治療が大切です。HIV（エイズ）検査を受けましょう。

- 時** 毎月第1・3月曜日（祝祭日除く）  
9時～11時（結果まで1時間程度かかります）
- 所** 内吉野保健所（本町3丁目1-13）
- 方** 検査を受ける前の週の金曜日までに電話で予約してください。
- 他** ▼検査は匿名で、無料で受けられます。  
▼感染のおそれがある時期から3か月以上経過した時期に検査を受けましょう。
- 申 問** 内吉野保健所 地域生活係  
**☎** 22-3051

希望者は無料で接種できます

## 子宮頸がん予防ワクチンは、 効果・副反応等を理解したうえで 接種しましょう



市ホームページ

この予防ワクチンの接種は平成25年から定期予防接種となっていますが、接種後、全国で持続的な痛みが発生したとの報告がありました。ワクチンとの関係性を否定できないことから、厚生労働省からの通知を受け、積極的に接種を進めることを差し控えています。

しかし、接種自体を中止するわけではありません。対象年齢で接種を希望する人は、これまで通り無料で接種することができます。ただし、接種する場合は、予防接種の効果・予想される副反応等について接種する本人および保護者も理解したうえで接種してください。

- 対** 市内在住の小学6年～高校1年生相当年齢の女子
- 他** 接種回数：計3回  
（対象年齢の間に計3回接種する必要あり）
- 申 問** カルム五條母子保健係（内線289）

### 【期待される予防接種の効果】

ヒトパピローマ（HPV）というウイルスの中には子宮頸がんを起こしやすい種類のものがあります。ワクチンを接種することでHPVの一部の感染を予防する効果があります。

### 【起こる可能性のある副反応】

ワクチン接種後に起こる可能性のある主な副反応は、**接種した部位の痛みや腫れ**です。その他、接種部位のかゆみや出血、不快感、または疲労感や頭痛、腹痛、筋肉や関節の痛み、じんましん、めまいなどの症状が現れる場合があります、ごくまれに重い症状が出ることもあります。接種後、気になる症状や体調の変化が見られた場合は、接種した医療機関に相談してください。  
※詳しくは問い合わせてください。