

— 長崎のお医者さんが書いた健康読本 —

# 『健康一口メモ』

普及の  
お願い

窓口で患者さんにお渡しください  
在庫を無償配布します



昨年12月に終了した「健康テレホンサービス」の原稿集「健康一口メモ」を県民の方に無償配布いたします。対象は下記をご覧ください。各集収録の主なテーマは裏面に掲載しています。

本書の普及を通じて、正しい医療情報を提供できればと願っております。ご協力をよろしくお願い致します。

## 【お願い】

無償配布する『健康一口メモ』は次のとおりです。

23集(2009年放送分)、25～32集(2011～18年放送分)

※24集は完売しました

\*無償配布はセットのみ取扱います。

\*注文は先着順で承りますが、在庫にはばらつきがあるため必ずしもセットで送付できない場合があります。

\*送料は協会負担ですが、落丁以外の返品はお受けすることはできません。

《発行》長崎県保険医協会 〒850-0056 長崎市恵美須町2-3 フコク生命ビル2F  
TEL 095-825-3829 / メール nagasaki-hok@doc-net.or.jp

ご注文は下記の注文票をご利用ください(電話・メールでも可)

注文票

FAX 095-825-3893

医療機関名 \_\_\_\_\_

ご住所(冊子の送付先)

〒 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

第23～32集(24集を除く)を \_\_\_\_\_ セット注文します

# 『健康一口メモ』に掲載されている主なテーマ

\*詳細な目次は協会ホームページでご覧いただけます

## 23集

【内科】冷感性/鳥インフルエンザ/若者の麻疹  
【小児科】「心臓に雑音が聞こえます」と言われたら/がんこな咳が続く子ども/小学校入学を前にしての注意点  
【精神科】認知症の早期発見/境界性人格障害/職場の精神保健  
【外科】高齢者の脱腸/長崎の肝臓移植の現況/首のグリグリ  
【整形外科】足首の腫れ/手術が必要な腰痛/手指のしびれ  
【形成外科】傷を早く痛くなく治す方法  
【婦人科】十代の性感染症/ワクチンによる子宮がん予防  
【耳鼻咽喉科】花粉症の予防/起き上がったときにおこるめまい  
【眼科】春に多い目の病気/はやり目/眼のがん  
【泌尿器科】男性の更年期障害/くり返す膀胱炎/女性の尿失禁  
【皮膚科】唇の荒れ/ニキビの新しい薬/治りにくい水虫  
【歯科】歯並びの治療を始める時期/口臭/寝たきり老人の歯の衛生

## 25集

【内科】血圧が下がりにくい/足のふらつき/突然、気を失う/  
【小児科】注意が必要なのどの病気/ワクチンを打つのを忘れたら/リンコ病  
【精神科】災害とPTSD/せん妄/ピック病  
【外科】破傷風/床ずれの予防と治療  
【整形外科】後縦靭帯骨化症/つき指/圧迫骨折  
【婦人科】妊娠と薬/外陰部のかゆみ  
【耳鼻咽喉科】自分の声が耳に響く/扁桃周囲膿瘍  
【眼科】ウインクで黄斑変性を早期発見/翼状片  
【泌尿器科】腎移植/睾丸のしこり/男性の更年期  
【皮膚科】蜂に刺されたときの対処法/危険なホクロ  
【歯科】歯のマニキュアってなあに?/入れ歯の安定剤と洗浄剤の使い方/子どもの歯の形と数の異常

## 26集

【内科】悪心・嘔吐がみられたら/のどのつまる感じ-内科の立場から/肺塞栓症-急に胸が苦しくなる  
【小児科】出血し易くなる病気/血友病、/マイコプラズマ肺炎/子どもの食物アレルギー  
【精神科】心理的要因がかかわる痛み/物忘れはぼけの始まりか/高齢者の不眠症  
【外科】胆石症は手術した方がいいか/外傷の最近の手当/人に聞けない痔の病気  
【整形外科】足の痛みと靴の選び方/加齢による膝の痛みの予防/手足のしびれ-整形外科の立場から  
【婦人科】女性性感染症による多彩な症状/月経前緊張症  
【耳鼻咽喉科】味覚障害/補聴器について  
【眼科】網膜剥離/眼がかすむ  
【泌尿器科】女性頻尿その①原因は?/女性頻尿その②治療は?  
【皮膚科】しもやけって知っていますか?/爪の病気  
【歯科】子どもの歯の手入れ/歯科の訪問診療-なぜ入れ歯を入れるの?/口呼吸と口腔・全身の関係

## 27集

【内科】振戦-手が震える/脳卒中の予防/疲れやすい  
【小児科】ワクチンの同時接種について/子どもの便秘/乳幼児の貧血  
【精神科】うつ病と認知行動療法/うつ病患者の家族の対応の仕方/うつ病の社会復帰について  
【外科】知っておきたい病気-総胆管結石/胃がんとピロリ菌/胃ろうの合併症  
【整形外科】肘が痛い(テニス肘)/交通外傷による骨盤骨折  
【形成外科】とこずれを治すには/デュブイトラン拘縮  
【婦人科】親と子の性教育/アフターピル  
【耳鼻咽喉科】顎の腫れ/口があかない耳鼻科の病気  
【眼科】眼科に影響を及ぼす薬/ドライアイ  
【泌尿器科】停留精巣-タマが見当たらない/ED薬の特徴  
【皮膚科】頑固な皮膚の痒み/意外に気付かないイボ  
【歯科】舌痛症-歯科の立場から/歯ぐきの色の変化/タバコと歯周病の関係

## 28集

【内科】肺炎球菌ワクチン/肺年齢って何?/体重減少について  
【小児科】ぎょう虫/自閉症スペクトラム障害/出席停止となる病気  
【精神科】屋間に急に眠くなるナルコレプシー/精神障害者のための支援事業/ドメスティックバイオレンスとは?  
【外科】くも膜下出血/下肢静脈瘤は日帰り治療可能/緊急手術を要するおなかの痛み  
【整形外科】肘部管症候群について/まくらと肩こり/コルセットについて  
【婦人科】卵子の老化現象/性同一性障害  
【耳鼻咽喉科】遠視と老眼/ものが二つに見える  
【泌尿器科】女性の過活動膀胱/腎盂腎炎  
【皮膚科】しもやけと膠原病/貨幣状湿疹  
【歯科】口内炎は体からのシグナル/CAD/CAMとは-CAD/CAMによる新しい歯の治療/口臭-歯科の立場から

## 29集

【内科】不整脈:脈の乱れがみられたら/筋萎縮性側索硬化症(ALS)/急に立ったらふらつとしたこと、ありませんか?  
【小児科】母乳育児のすすめ/病児保育の活用法/おねしょのアラーム療法  
【精神科】精神科からみたレビー-小体型認知症/高齢者の不眠/注意欠陥多動性障害  
【外科】子どもたちが頭を打った時の注意/足の症状が気になる方へ-下肢動脈閉塞症/腹壁ヘルニア  
【整形外科】腕のしびれがみられたら-胸郭出口症候群/手指の変形:ヘバーデン結節/むちうち症について  
【婦人科】不正出血と必要な検査/切迫流産  
【耳鼻咽喉科】耳が詰まる「耳管狭窄症」/原因さまざま 耳鳴り  
【眼科】緑内障としての手術/飛蚊症  
【泌尿器科】繰り返す膀胱炎/尿閉~尿が詰まったら~  
【皮膚科】シミいろいろ/繰り返すじんましん  
【歯科】入れ歯の調整だけで、認知症の症状が劇的に軽くなった話/気になりませんか、お口のかわき/舌痛症でお困りの方へ

## 30集

【内科】ご存知ですか?胃がんリスク検診/胸やけ/睡眠時無呼吸症候群  
【小児科】百日咳/子どもの食物アレルギー/赤ちゃんの体重大きい?小さい?  
【精神科】適応障害(ストレスが身体に与える影響について)/むずむず脚症候群(レストレスレッグス症候群)/自殺と「うつ」の関係  
【外科】乳がん検診、受けましょう/胆管がん/肝臓がん  
【形成外科】杖の選び方/サルコペニア-筋肉の衰えは病気?  
【婦人科】産婦人科における児童虐待ゼロプロジェクト/子宮内膜症  
【耳鼻咽喉科】舌下免疫療法でアレルギー性鼻炎を治す/頭痛とめまい  
【眼科】疲れ目/失明する眼の病気  
【泌尿器科】尿道から膿がでる/P&SAが高いと言われたら  
【皮膚科】とびひ/皮膚に住みつくダニ-疥癬虫(ヒゼンダニ)  
【歯科】高血圧の方の歯科受診の注意/糖尿病治療中の歯科受診/骨粗鬆症治療中の歯科受診

## 31集

【内科】手足が動かなくなるギラン・バレー症候群/誤嚥性肺炎/過去の病気ではない結核  
【小児科】インフルエンザワクチンの有効性/おとなと子どもの肺炎球菌ワクチン/小児の救急シリーズ①発熱  
【精神科】苦しむ人に接するヒント/認知症の見当識障害について/レム睡眠行動障害  
【外科】胃がん/自動体外式除細動器AED/腸閉塞  
【整形外科】O脚について/いわゆる「五十肩」  
【形成外科】魚の目・たこ/変形性股関節症・関節の痛み  
【婦人科】妊娠をしないために/産婦人科領域における遺伝カウンセリング  
【耳鼻咽喉科】白内障と紫外線/硝子体手術とは  
【泌尿器科】男性にも更年期障害があるの?/前立腺肥大症~注意が必要な症状とは?~  
【皮膚科】夏季に多い虫刺され/凍瘡について  
【歯科】銀歯による金属アレルギー/早めに気付いておきたい口の衰え(オーラルフレイルとは)/親知らずは抜いた方がいいのでしょうか?  
【その他】『孤独死』で発見が遅れないために

## 32集

【内科】クラミジア呼吸器感染症『オウム病』にご用心/首のしこり(リンパ節の腫れ?)/血圧サージ  
【小児科】小児の救急シリーズ②腹痛/③今、けいれんが起こったら/④脱水  
【精神科】高齢者の精神衛生/ひきこもりについて/PTSDについて  
【外科】乳がんの症状とマンモグラフィ検診/腹部大動脈瘤/偶然発見された脳動脈瘤  
【整形外科】寝ちがえ/大腿骨頸部骨折/肩こり  
【形成外科】肩胛板断裂  
【婦人科】妊娠中はどのくらい運動していいの?/つわりの時期の過ごし方  
【耳鼻咽喉科】年齢に伴う声の変化、嚔声(声がれ)について/舌がん  
【眼科】点眼薬のさし方/目の明るさに左右差があるとき  
【泌尿器科】赤、白、緑、黄色?~不思議な尿の色/腎盂・尿管がん  
【皮膚科】化粧品かぶれとは/帯状疱疹の予防接種、最新の治療薬について  
【歯科】むし歯は遺伝するのですか?/食べる機能を育てる離乳食/認知症と歯科治療