

「2021年新年写真コンテスト」受賞作品紹介

優秀賞「Amazing sky」

綺麗な空を背景に真っ白なワンピースを着た友人を撮影しました。今は東京に住んでいる友人は空が見渡せる地元山口のこの場所がお気に入りです。

撮影者：松岡希枝さん(山口市) 撮影日：2020年5月31日
撮影場所：山口きらら博記念公園(山口市)

※この受賞作品はサンデー山口ウェブサイト(https://www.sunday-yamaguchi.co.jp/shimen/2021_shimen_photo_winning.php)で公開されています。



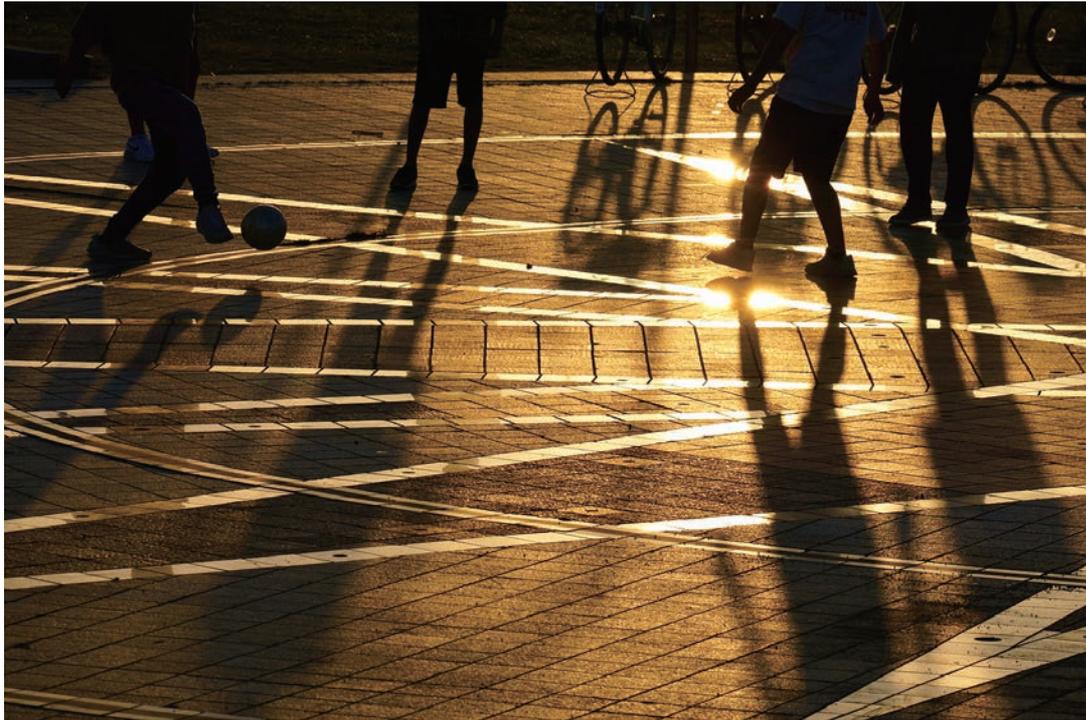
「2021年新年写真コンテスト」受賞作品紹介

優秀賞「明日へ繋げ」

日が沈む前、サッカーの練習をする少年たちの姿を撮影しました。夢に向かって頑張っています!!

撮影者：吉田崇宏さん(山口市) 撮影日：2020年9月27日
撮影場所：焼野海岸(山陽小野田市)

※この受賞作品はサンデー山口ウェブサイト(https://www.sunday-yamaguchi.co.jp/shimen/2021_shimen_photo_winning.php)で公開されています。



山口県女性の平日の育児時間、九州・山口でトップ

6歳未満の子を持つ男女の家事・育児時間

九州・山口の各県知事と経済界の代表で構成された「九州の女性・育児参事会」が、昨年夏に実施した調査によると、1週間あたりの山口県における平均取組時間をみると、「家事」は男性5時間40分(9県平均は5時間50分)・女性24時間38分(同42時間53分)、「買い物」は2時間

8分(同2時間42分)、6時間2分(同5時間49分)と、女性はすべての項目で平均より長く、男性は「育児」以外短かかった。合計時間は、男性が21時間30分(同21時間15分)で、女性は75時間24分(同72時間41分)だった。山口県は、平日の女性の「育児」時間が、6時間8分(9県中トップ)と、最短の宮崎県(5時間3分)とは約1時間の違いがある。逆に休日は6時間58分(平均7時間8分)より少ないが、一方で休日の男性の「育児」時間は3時間30分と平均(3時間7分)を大幅に上回っている。

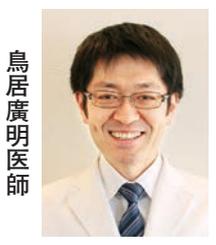
調査は、NTTドコモの「dポイントクラブ」の6歳未満の子どもを持つ男女から、各県500人ずつ回答を得た。山口県では、男性が20代13人、30代96人、40代75人、女性は20代47人、30代189人、40代80人が回答を寄せた。

医療 Q&A

Q 三叉神経痛ってなんですか?

A 脳から直接出ている末梢神経は12対あり、その5番目の神経を三叉神経といいます。眼・上顎・下顎神経の3つに分かれるのが名前の由来です。顔の感覚(痛覚・触覚・冷熱感)を脳に伝える働きがあり、この神経に痛みが起ると顔を痛く感じます。これが三叉神経痛です。非常に強い一瞬の走るような痛みが特徴です。数秒のものがほとんどで、何分も続くものやじりじりとした痛みは三叉神経痛でないことが多いです。様々な動作で誘発され、洗顔、化粧、食事、髭剃りなどで痛みが走ります。

原因は、血管による圧迫が9割を占めます。血管が神経を圧迫した状態で拍動すると、神経に強い刺激が加わり痛みを起します。腫瘍による圧迫や帯状疱疹によるものもあります。治療は抗てんかん薬を用いたり、手術で血管を神経から剥がし、圧迫を解除して痛みを軽減させたりします。三叉神経痛の診断には問診が重要です。いくつかの持続するかなど、医師に詳しく伝えることが正確な診断につながります。



鳥居廣明医師

とりのい脳と女性のクリニック
院長 鳥居 廣明 副院長 鳥居麻由美
TEL083-902-5580
TEL083-902-6182

高血圧・糖尿病・胃カメラ・大腸カメラ
大野内科消化器内科
院長 河野 吉浩
TEL083-902-5674

「かかりつけ医」を持ちましょう
いざという時、頼れるお医者さんはいますか?
かかりつけ医とは、普段の健康管理や予防接種、福祉・介護など、自分や家族の健康に対して日常的に相談でき、緊急の場合にも対処してくれる医師のことです。

正職員募集
介護職員
【給与】①基本給15万円～ 資格手当月額1万円 ②基本給14万円～
【待遇】処遇改善手当支給、各種保険完備、交通費支給、退職金制度あり
【賞与】3か月分(年2回) 【休日】完全週休2日制(年間120日)

常勤パート 薬剤師 急募
(株)メディカルフェイス
三好薬局
TEL083-902-6358

2月は全国生活習慣病予防月間

「無二少三多」で生活習慣病予防と、定期的な健診を

毎年2月は日本生活習慣病予防協会が定める「全国生活習慣病予防月間」。生活習慣病予防に對する意識向上や健康寿命の延伸を目指し、「無二少三多」で生活習慣病を予防する。無二とは「無煙・禁煙」、少とは「少食・少酒」、三多とは「多動・多休・多接」である。生活習慣病を予防するには、運動を習慣づけること、栄養バランスのよい食事を摂ること、禁煙、節酒、質の良い睡眠をとること、ストレスを減らすこと、ストレスを解消すること、などが大切である。

生活習慣病とは？

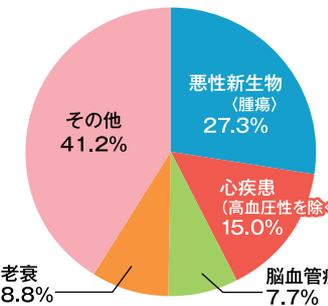
生活習慣病とは、偏った食生活や運動・睡眠不足、喫煙、ストレスなどの生活習慣と、家庭・社会環境におけるさまざまな因子の積み重ねによって引き起こされる病気の総称。具体的には、糖尿病、高脂血症、高血圧、高血糖、脂質異常症、肥満、メタボリックシンドローム、脳血管疾患、心疾患、悪性新生物(がん)などがある。



生活習慣病を予防するには、定期的な健康診断を受けることが大切である。

生活習慣病を予防するには、定期的な健康診断を受けることが大切である。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止の自粛活動によって生活リズムが乱れ、肥満になったり、ストレスを抱えたりしている人も多い。このままでは、食生活の見直しや運動の習慣を意図的に身につける必要がある。

主な死因の構成割合(2019年度)



(出典)2019(令和元)年度人口動態統計

禁煙も重要だ。喫煙は動脈硬化や高血圧を招く危険因子。吸う本数だけでなく、煙を吸い込む周囲の人にも悪影響を及ぼす。

心がけているのは、「身近にあって、幅広く対応できる総合的な医療」です。

医療法人 実誠会 おおどの診療所

院長 吉兼 隆大 副院長 赤川 悦夫

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●

住所 山口市石観音町4-4 (日赤入口交差点そば)
 ☎083-922-0299
 休診日 日曜日・祝日

内科・リウマチ科・アレルギー科

山口嘉川クリニック

やまぐち かがわ クリニック

高血圧、糖尿病、高コレステロールなど
お気軽にご相談ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○

●アレルギー・漢方治療も行っていきます。
 ●往診・訪問診療
 特定健診、各種検診、肺炎球菌ワクチン、予防接種を行っています
 花粉症治療を行っています

院長 田村 周
 〒754-0897 山口市嘉川11360-3
 http://www.y-kagawa-clinic.jp
 TEL083-988-0788

GENERAL PRACTITIONER

おおうちクリニック

TEL083-933-1770

山口市大内千坊5-1-7(ゆめタウン山口店前)
 http://i-kenshinkai.com

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●
15:00~18:30	●	●	●	●	●	●	●

※休診日：水曜・祝日・土曜午後

〒753-0073 山口市春日町2番2号
 ☎083-925-2288
 www.shimizu-cl.net

内分泌・糖尿病のことなら

清水内科医院

院長 清水 秀樹

〒753-0073 山口市春日町2番2号
 ☎083-925-2288
 www.shimizu-cl.net

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

在宅療養支援診療所

すえなが内科在宅診療所

〒753-0044 山口市鰐石町1-12 ☎083-902-5300

午前中(8:30~12:00)は、一般的な内科診療もしています。
 午後は在宅診療を行っています。
 診療をご希望の方はまずお問い合わせください。

公益財団法人

山口県予防保健協会

〒753-0814 山口市吉敷下東三丁目1番1号(山口県総合保健会館)
 TEL083-933-0008 FAX083-923-5567

医療法人

青山消化器内科

院長 青山 榮

山口市吉敷佐畑2-3-1(JA吉敷横)
 TEL083-923-1577

日本消化器病学会認定専門医
 日本消化器内視鏡学会認定専門医

萩往還チャレンジウォーク

日時 2/28日 ●健脚コース 8:00~17:00
 ●一般コース 10:00~16:00

ルート ●健脚コース(約26km) 明木→山口総合支所
 ●一般コース(約9km) 明木→佐々並

集合場所(山口市役所)~出発地点、到着地点~集合場所はバス移動

対象 小学5年生以上の山口市内在住者(中学生以下は保護者同伴)

定員 各コース60人(応募者多数の場合は抽選)

参加費 1,000円(弁当・お茶代等を含む)

申し込み方法 所定の申込用紙に必要事項をご記入の上、来所、郵送、メールのいずれかでお申し込みください。締め切り 1/29(金) 必着

※「萩往還チャレンジウォーク遵守事項」に記載している全ての項目を了承したうえで参加してください
 ※2月上旬に郵送する。新型コロナウイルス感染予防対策を含む書類を必ず確認して参加してください
 ※遵守事項・申込用紙は、山口市スポーツ交流課、各地域交流センター、山口市ウェブサイトにて取得可能です

お申し込みお問い合わせ 〒753-8650 山口市亀山町2番1号 TEL083-934-2912
 山口市スポーツ交流課 sports@city.yamaguchi.lg.jp

正月太りをリセットしたいあなたへ!

耳ツボ+DNA解析+栄養学で美しいカラダづくりを!

こんな方にオススメ!
 健康診断や病院で痩せるように言われた
 運動したいけど体が重かったり、痛くなってしまふ...
 生活習慣を見直したい!

去年着ていた服が合わなくなった
 便秘・生理・冷え性で悩んでいる...

まずはお電話での無料カウンセリングのご予約から! お気軽にご相談ください!

当院で施術された方の一例

年齢	性別	職業	体重	ウエスト
44歳	女性	会社員	60.0kg (-5.1kg)	79.5cm (-5.5cm)
48歳	女性	主婦	65.7kg (-8.5kg)	82.3cm (-11.2cm)

効果には個人差がございます。施術後も無料の定期検診を行い、責任を持ってアフターフォロー致します。

【カウンセリングを受けられた方のみ】背骨骨盤矯正 通常3,000円(税抜) 半額!

オレンジメディカル新山口店 ☎083-976-6940
 山口市小郡御幸町5番36号(しんやまぐち整骨院内)
 【診療時間】9:00~12:30、16:00~20:00 【休診日】日曜、祝日

サンデー山口(山口版)の紙面は、山口市・美祿市・宇部市(一部)での新聞折り込みと各所への設置で、みなさまにお届けしています。また、紙面に載り切らない情報はウェブサイトに掲載しています。ぜひご覧ください。