

9月の保健行事

9月の当番医

9月12日	倉田医院	854-7050	10月3日	宗盛医院	854-1111
9月19日	平田眼科医院	854-8880	10月10日	西光寺医院	854-0333
9月26日	酒井耳鼻咽喉科	855-2629	電話番号、特に局番をよく確かめておかけください。		

行 事	月日等	場 所	時 間	内 容
健 康 相 談	10月4日(月)	東 公 民 館	10:00 ~ 11:30	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操を行います。母子健康手帳の交付等を行います。 (9月15日はお休みします)
	10月6日(水)	中央ふれあい館		
すくすくクラブ (育児相談)	27日(月)	町 民 会 館	10:00 ~ 11:30	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。 (9月13日はお休みします)
	10月4日(月)	東 公 民 館	13:30 ~ 15:00	
	10月6日(水)	中央ふれあい館		
子 ども の 相 談 歯 の 相 談	10月6日(水)	中央ふれあい館	13:30 ~ 15:00	乳児期からのお口のお手入れについて相談に応じます。いつも使っている歯ブラシをご持参ください。
ポ リ オ	10月7日(木)	西 公 民 館	(受付時間) 13:15 ~ 14:00	生後3~90ヶ月の乳幼児が対象です。投与前後1時間の食事は控えましょう。 (秋に1回目を受けた人は春に2回目を受けるようになります)
	10月8日(金)	町 民 会 館	(実施時間) 13:30 ~ 14:00	
三 歳 児 健 診	15日(水)	西 公 民 館	(受付時間) 13:30 ~ 13:45	平成13年5月1日~平成13年8月31日生の幼児が対象です。(対象者には個人通知があります) 歯科相談がありますので、いつも使っている歯ブラシをご持参ください。
	17日(金)	町 民 会 館		
マスカットキッズ	10日(金) 10月8日(金)	町 民 会 館	10:00 ~ 11:30	双子・三つ子ちゃんの集いです。みんなでおはなししましょう!
スマイルキッズ	24日(金)	町 民 会 館	15:00 ~ 16:30	“音で遊ぼう” 楽器や歌で楽しく遊みましょう
住 民 健 診 (基本健康診査) (各ガン検診)	6日(月)~11日(土) 13日(月)・14日(火)	町 民 会 館	(受付時間) 8:30 ~ 10:30	申込みをされた方は忘れずにおいでください。13、14日は、歯周疾患検診は実施しません。ご注意ください。
健 診 結 果 説 明 会	28日(火)	西 公 民 館	13:30 ~ 15:00	健診結果の読み方の説明、今後の生活改善についてお話しします。健診結果をご持参ください。
	30日(木)	西部地域健康センター	10:00 ~ 11:30	
健康ウォーキングツアー	22日(水)	町 民 会 館	9:00 ~ 11:00	町民会館から筆の里工房、ゆるぎ岩まで一緒に歩きますか? 動きやすい服装でお越しください。

風しんの子防接種を受けましょう!

今年になって一部の地域で風しん(三日ばしか)が流行しています。

妊娠初期の女性が風しんにかかると、先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれる可能性が高いと言われています。妊娠中の女性でなくても、かかるとまれに血小板減少紫斑病や脳炎という重い合併症を併発することがあります。また、大人は子どもより重症になる場合が多いと言われています。

先天性風しん症候群とは：妊娠2ヶ月以内の女性が風しんに感染すると、赤ちゃんは白内障、先天性の心臓病、難聴の2つ以上を持って生まれてくることが多いと言われています。妊娠3~5ヶ月に感染した場合でも難聴が多くみられます。

風しんの定期予防接種は生後12ヶ月~90ヶ月までは無料で受けることができます。

また、この期間を過ぎても、風しんにかかったことがなく、予防接種をまだ受けたことのない人(特に女性)は予防接種を受けるようにしましょう。

(健康課)



更年期を健やかに 過ごしましょう

女性の更年期とは、卵巣機能が低下しはじめてから停止するまでの間、一般には閉経をはさんだ前後5年(45~55歳くらいの間)をいいます。この時期は女性ホルモンのバランスの乱れが「こころ」と「からだ」にさまざまな影響として現れます。これを『更年期障害』といいます。『更年期障害』は個人差がありますが、誰もが経験する加齢による自然の変化です。



更年期にはこころとからだに
いろいろな影響が現れます

更年期の女性は多種多様な不快な症状を訴えます。女性ホルモンの急激な変化に加え、環境や心の持ち方や生活習慣なども症状の内容や程度を左右する大きな要因となります。

症状としては、顔のほてりやのぼせ、息切れやめまい、冷や汗などがあります。また、くよくよ考えたり、憂鬱になったりなど心理的

「つらい」と感じたら
一度受診してみましょう

日常生活に支障をきたすほどの状態になると治療が必要になります。治療には、ホルモン補充療法や漢方薬、カウンセリングや軽い抗うつ薬などを使用することもあります。更年期障害の要因や症状はさまざまであることから、治療もいろいろの方法を組み合わせておこなわれます。

精神的な不調となつて現れることもあります。

症状や程度は個人差があり、症状をまったく感じない人もいれば、いくつもの症状が重なり、日常生活に支障をきたすほど強い症状が出る人もいます。更年期障害は、軽い人も含めて約80%の女性が体験するといわれています。

自分の生活習慣を
見直してみましょう

これからの人生に備えて自己の健康管理が一段と重要です。
《食生活(栄養)》
・ バランスのとれた食事を規則正しくとる。
・ 適正なエネルギーを摂取する。
・ コレステロールの多い食品は控える。
・ ビタミンやミネラルを充



分とる。
・ 良質のたんぱく質を十分とる。
《運動》
・ 楽しく長く継続できる運動を選ぶ。
・ スタミナアップ、筋肉アップ、柔軟性・リラクゼーションの3タイプの運動を組み合わせてより効果的

《休養》

・ 十分な睡眠をとつて疲労をためないようにする。
・ 趣味や生きがいをもちようにする。
・ 日常の時間に一息入れる時間を織り込む。

更年期は
男性にもあります

更年期は女性だけのものと思われがちですが、男性にもあります。女性ほど急激な変化はみられません。加齢による全身の機能の低下は避けて通ることはできません。

40歳代の後半から男性の多くは社会的活動の最盛期であり、人によつては仕事や家庭環境の変化が起きたりし、ストレスを受けやすい環境にあります。そのためこころとからだにいろいろな変化を生じやすくなります。男性も変化の時と自覚し、自らの生き方と心身の健康を問い直すことが必要になります。

健康診査は
定期的に受けましょう

更年期は生活習慣病やがんを発症しやすい年代でもあります。定期的に健診等を受け、自分の健康管理に利用していきましょう。
(健康課)