

けんこうガイド

ニッぽろの健康について

ニッぽろの健康について

『疲れたニッぽろに気づいたらっ！』

毎日元気で楽しく過ごしたいけれど、集団の中で生活している以上、そんな日ばかりではありません。

誰でもしんどい時やイライラする時があります。日々の生活でストレスを感じてしまう事は当然のことです。

ストレスは必ずしも悪いものではありません。適度なストレスがあることで、自分の気持ちに張りを与えたり、免疫力を高めるなどプラスの面に働くこともあります。ストレスが限界を超えると心身の病気の原因になってしまいます。



そうなる前に、ストレスをため込まずに上手に発散し、上手に心と体の休養をとることが大切です。

『困ったときには』

身近な人に相談しても心の落ち込みやイライラの対処法がわからない、相談相手がない時は、一人で抱え込まず、専門家の力を借りてみましょう。かかりつけ医がいる場合は、まずかかりつけ医に相談する、かかりつけ医がいない場合は、精神科や心療内科を受診してみましょう。

受診に抵抗感がある時は、保健福祉課またはお近くの保健所に相談してください。

『あなたも誰かのサポーター』

身近に「様子がいづつと違う」「元気がない」など心配な人がいるときは、まずは声をかけてみてください。

悩み事はなかなか他人に打ち明けにくいものです。「気づいたら声をかける」というちょっとした勇気が、悩んでいる相手に話すきっかけを作ることができます。

悩みを打ち明けられた時は、「ねぎらい」と「共感」の気持ちで、ゆつくり話を聴いてください。



こんな時は、かかりつけ医や専門の医療機関へ相談を！

- ◆ 疲れているのに、2週間以上眠れない日が続いている。
- ◆ 食欲がなく、体重が減っている。
- ◆ だるくて、意欲がわかない。

● 問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113

めざせ！ N^{新冠} K^{健康} P^{プロジェクト}

インフルエンザ対策は歯みがきから！

今年も猛威をふるったインフルエンザですが、その対策として「手洗い」「うがい」「マスクの着用」などはよく言われることです。意外にも「歯みがき」が予防効果を高めることをご存じですか？

インフルエンザウイルスは、気道の粘膜に付着して増殖します。本来、鼻からのどにかけての粘膜は、タンパク質の粘膜で覆われているため、このインフルエンザウイルスは付着することができません。

しかし、口の中が汚れていると、口の細菌が作りだす酵素が、鼻からのどにかけての粘膜を破壊し、インフルエンザウイルスが侵入するのを手助けしてしまいます。また、インフルエンザウイルスは、口の中の細菌が出す酵素を介して増えます。口の感染を助長し、特に免疫力の弱い子どもや高齢者は、インフルエンザが重症化する可能性があるのです。

それを証明するかのよう、日頃から丁寧な歯みがきを行っている人とそうでない人では、「インフルエンザの発症率に10倍の差があった」という報告もあります。これは、ワクチン接種するよりも効果があることになるようです。

歯みがきはインフルエンザ予防に一定の効果があることを理解し、手洗い、うがいに加え、歯みがきも予防対策の1つに加えてみましょう！

★歯みがきのポイント★

- ① 夜は特に念入りに寝ている間は唾液量が減り、細菌が繁殖しやすい状態になるため、寝る前の歯みがきを丁寧に行うと細菌の増殖を防ぐ効果があります。
- ② 朝起きてすぐ磨く睡眠中に繁殖した細菌が口の中に多く息する起床時。うがいや歯みがきをしないまま飲み物を飲んだり、食事をしたりすると、体内にウイルスや細菌を取り込んでしまうこととなります。朝食前のうがい、歯みがきが肝心です。
- ③ 舌も磨く細菌は歯だけではなく、舌の上に多く息しているため、歯みがきの際には舌磨きも忘れずに行いましょう。磨き方は簡単。歯ブラシで数回、舌をまんべんなく軽くこするだけです。ただし、舌の粘膜はブラシでこすると傷ついてしまうため、ゴシゴシと強く磨かないように注意しましょう。専用の器具を使うこともおすすめです。



● 問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113

健康センター		月日	時間	事業名	場所
4月	26日(火)	14時00分～15時00分	健康相談・介護相談	健康相談・介護相談	節婦憩いの家
	12日(火)	13時00分～15時00分	フッ素塗布	フッ素塗布	保健センター
3月	22日(火)	9時45分～13時00分	健康相談	4・7・12ヶ月児健康相談	保健センター
	16日(水)	10時00分～12時00分	お喜楽☆おたつしや塾	お喜楽☆おたつしや塾	節婦憩いの家

静内保健所からのお知らせ

このころの健康相談	女性の健康相談
うつ病、不眠・食欲低下・気力低下などストレスによる症状、ひきこもり、アルコール依存、ギャンブル依存、認知症、リストラカット、自殺された方の遺族からの相談など、本人や家族からの相談を受けています。保健指導を行います。	女性固有の心身の悩み、若年者の性の問題、妊娠・出産、子育ての悩み、思春期の性感染症、更年期の健康上の悩みなど、女性の健康上の幅広い相談に対し面接相談し、関係機関と連携を図りながら保健指導を行います。
相談日/原則毎月第一金曜日 4月8日、5月6日、6月3日、7月1日、8月5日、9月2日、10月7日、11月4日、12月2日、1月13日、2月3日、3月3日	相談日/原則毎月第4水曜日 4月27日、5月25日、6月22日、7月27日、8月24日、9月28日、10月26日、11月16日、12月22日、1月22日、3月23日
時間/13時30分～15時30分	時間/13時～16時

いずれも事前予約が必要です。電話0146・42・0251

介護ワンポイントアドバイス ①65

介護支援係からのお知らせ 「おたつしや度をチェック！」

4月から、介護認定を受けている方は除く65歳以上の方に「おたつしや度チェック」を郵送します。

この調査は、25個の質問に「はい」「いいえ」で答え、歩く力が弱っていないか、栄養不足になっていないかなど、「介護が必要な状態に近づいていないか」を確認するものです。回答結果は5月頃に郵送し、優れた項目をお知らせします。

心配な項目については、アドバイスを書いたチラシを同封しています。また、介護支援係で行っている「お喜楽☆おたつしや塾」などの教室の参加もお奨めしています。

おたつしや度チェックを受けて、元気な方はますます元気に、心配な項目がある方は改善に取り組む、おたつしやな生活を目指しましょう。



介護のことは、お気軽にご相談ください。
介護支援係 仙波 明子

●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係
0146・47・2113 (直通)