

保健だより



花粉症について

春になると花粉症状でつらい思いをしている人が多いことでしょう。花粉症にかかる人は5〜6人に1人と言われ、年々増加しています。

なぜ花粉症になる人とならない人がいるの？

「体質」とよく言われますが、体質を決めているものに

① 血液の流れや質

② 水分の状況

③ 血液や水分を全身に行き渡らせるエネルギーが関係し、このいずれか1つでも偏れば、バランスが崩れて体に不調が起きます。花粉症はその不調が免疫系に現れたものです。ストレスや疲労による体内エネルギーの疲弊が起こり、血液をドロドロにし水分のバランスが崩れて、くしゃみ、鼻水、涙など、体内で水が停滞した症状が起きますのです。

なぜ体内環境のバランスが崩れてしまうの？

日頃の緊張や不安、睡眠不足、偏った食生活、運動不足、冷えなどにより体内のエネルギーを低下させ血液循環や水分の排泄にバランスが崩れてしまいます。特に、ストレスを溜め込みやすい人ほど、体内環境も不安定です。

花粉症をのりきるための対策

崩れた体内環境のバランスをリセットする養生と薬が基本です。

【その1】 食生活を切り替える
(良いもの) 旬のもの、和食

(控えるもの) 甘いもの、お酒、たばこ、もち米、カップ麺、スナック菓子、冷たいもの、生もの、油もの

【その2】 からだを冷やさないためゆつくり入浴。下半身を厚着する。

【その3】 からだをほぐすための体操やストレッチ、運動を行い、血流を良くする。

【その4】 睡眠不足は、自律神経のアンバランスをきたしアレルギー体質を招きやすいので睡眠を十分にとること。

【その5】 漢方薬で治す。

体内環境を整え体質改善するには漢方薬が有効です。ただし、先に述べたその1〜その4までの養生を一緒に実行しなければ効果は半減します。また症状を緩和する薬もあります。専門医にご相談を。

【その6】 その他の治療薬で治す。

抗アレルギー薬、点鼻ステロイド薬などで一時的に症状を抑える。レーザーや超音波治療など新しい治療法もあります。専門医にご相談してみよう。

花粉のシャットアウトの方法

外出時は、帽子・マスク・サングラス・花粉が付きにくいツルツル素材のコートを着用。

玄関に入る前に衣類についた花粉を叩いたり、振り落とす。

洗濯物や布団を外に干すのを控え、乾燥機を利用。

花粉症は体内環境のバランスが崩れているので、この機会に生活習慣を見直して、花粉症対策を始めましょう。

予防接種のお知らせ

上島町では、平成23年3月1日から、新たな予防接種の全額公費助成を開始します。接種回数や接種間隔については、各予防接種によって異なります。対象者へはお知らせをしますが、詳しくは各保健センターへお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

種 類	対 象 者
子宮頸がん予防ワクチン	高校1年生 (H 6.4.2 ~ H 7.4.1 生) 中学1年生 (4月1日~)
ヒブワクチン	生後2か月~5歳未満
肺炎球菌ワクチン	生後2か月~5歳未満
生名保健センター	TEL 74-0911
弓削保健センター	TEL 77-3700
岩城保健センター	TEL 74-0755
魚島保健福祉センター	TEL 74-1120

平成23年度労働基準監督官採用試験

労働基準監督官は、労働基準法に定められた労働条件や、労働者の安全・健康の確保等を図ることを任務とする国家公務員です。

採用試験は、人事院及び厚生労働省が行い、平成23年度の第1次試験は、6月12日(日)に、松山市ほか全国15都市で実施されます。

受験の申込期間は、4月1日(金) ~ 14日(木) となっております。現在、受験申込書を愛媛労働局及び県下の各労働基準監督署で交付していますので、多くの皆様の申込みをお願いします。

なお、受験資格等の詳しい内容につきましては、愛媛労働局総務課人事係までお願いします。

TEL 089193515200 (内線416)

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 77-3698

★生名サブセンター

TEL 74-0921

★岩城サブセンター

TEL 74-0755

★魚島窓口

TEL 74-1120

脳とこころをいきいき

認知症を予防しよう

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です。85歳以上になれば、4人に1人の方が認知症の症状が出ると言われています。

認知症は、まだ完全に予防し根治できる方法が確立されていません。しかし、認知症を発症させる危険因子等は明らかになってきています。日頃の生活習慣を変えることで、少しでも認知症の発症を防ぎ、発症してもその進行を緩やかにすることは可能です。まずは、今の自分の生活スタイルを見直すことが大切です。

認知症を予防する十ヶ条

①生活習慣病の予防・改善・治療

脳の血管や神経の健康を保つためには、高血圧症、糖尿病、高脂血症、肥満等の血管を傷つける生活習慣病を防ぐことが第一です。定期健診を受け、体の総点検をするともに、生活習慣の見直しをしましょう。

②野菜・果物・魚をバランスよく食べよう

野菜や果物などに含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンは抗酸化作用があり、また青魚に含まれるDHA、EPAは脳の神経細胞の伝達を向上させたり、脳の血流を良くする働きがあり、認知症予防に役立つと言われています。ただし、

特定の食品だけを多量に摂り続けることは身体には逆効果です。あくまでもバランス良く食べることが基本です。

③身体を動かそう

散歩やウォーキング、体操等の有酸素運動や筋力アップ運動は脳の血流を促し、脳を適度に刺激します。また、体の中でも、手は『外に飛び出した脳』とも言われるほど脳と密接な関係にあり、しっかりと手を動かすことで認知症予防になります。手芸や料理、字を書く等手を動かし脳を刺激しましょう。

④歯を大切にしよう

咀嚼（食べ物を噛むこと）は、脳の血液循環を促し、脳を活性化します。人は咀嚼することで脳の血液循環が50%増加すると言われています。1口20回の咀嚼をこころがけましょう。そして、しっかりと噛むためにも、毎日の歯磨き等の口腔のケアをきちんと行いましょう。

⑤転倒に気をつけよう

転倒は寝たきりの原因にもなり、また頭を打つことで脳そのものを傷つけることもあります。日頃から足腰を鍛え、また家の中で滑りやすい場所、物に躓きやすい場所はないか点検し環境を整えましょう。

⑥いつも明るい気分度過ごそう

「できない」「だめだ」というマイナスの気持ちは脳の働きを低下させます。逆に「できる」「大丈夫」というプラスの気持ちは脳を活性化します。そして、笑うこと、褒められることをたくさんすると、さらに脳の血液循環は増し、記憶力や学習力がアップします。仏頂面であるよりも、意識してニコニコしている方が脳は衰えません。

⑦興味と好奇心を大切にしよう

ものごとに関心を持ち、新しい情報や知識を得ようとすることは、脳を活性化させます。また、心から楽しみながら何かに集中して頭を使うこと

も、脳の血流や神経細胞を密にしてくれます。自分なりの趣味を見つけましょう。

⑧人とのつながりを大切にしよう

人と会って話をするこ、声に出して人と話をするこは、脳に良い刺激となります。家に閉じこもらず、家族や友人、仲間と交流するようにしましょう。

⑨考えをまとめて表現しよう

頭の中で考えをまとめて表現することは、物事を順序立てて考えることになり脳をフル活動させます。本や新聞を読んだ時に、自分なりの感想を言う、俳句や短歌を親しむことなどをするのもよいでしょう。

⑩毎日の日課をつくらう

人は本来、怠け者で日課や役割を決めて動かないといひ怠けてしまひます。退職後、何もしなひでボーっと過ごしてひたら、認知症になつたと言ひ事も少なくありません。生活の中にメリハリをつけるためにも日々の日課を作りまひよう。

脳のトレーニングをしよう！

脳を活性化するための簡単なトレーニング法をご紹介します。

①頭の体操

★右手はグーで右太ももをトントンと叩く。左手は、パーで左太ももをスリスリとさする。右手左手を同時に行う。

★胸の前で左右の手の指同士をドーム状に合わせる。この形を壊さないよう、指回しをする。まずは親指をから行ひ、回す時に指どおしが触れないようにする。順番に他の指も行ひ。

上島町では、高齢になられてもいつまでも安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、助け合うようにしましょう。

食育をよい

●いわぎ物産センター●

昭和60年6月に青いレモン等の柑橘類の販売やその加工品製造を通して地場産業の活性化や就業機会の確保を目標に第三セクターとして設立されました。

■「青いレモン」等の柑橘類

年間を通して地元生産者が育てた柑橘類の卸売・小売・通信販売等を行っています。レモンやライムは上島町の地図等がデザインされたパッケージで個別包装し販売しています。規格外の柑橘は加工品として使用し生産物を余すことなく利用します。また、柑橘の搾りかすは、レモンポークの飼料に混ぜて再利用されています。

■港務所りモーネプラザ

場内には新鮮な農作物の直売所が設けられ、上島町の名産品などと一緒に売店で取り扱いされています。また、喫茶「レモン・ハート」では手作りケーキや、レモンポーク丼が人気です。

■レモンを使った加工品

果汁本来の味を追求しレモンの皮を1個ずつ剥いて搾った「いわぎレモン」をはじめレモンの香りが漂う「レモンケーキ」、「レモンジュリー」、「はれひめマレード」、ジャムというよりバターに近い「れもんは〜と」などおいしいものがいっぱいあります。

(健康推進課 管理栄養士)

★ホットレモネード★

全部合わせて混ぜればできあがり。

寒い時は身体が温まりますよ！

※砂糖の代わりにちみつを入れてもおいしいです。



《材料》

レモン果汁	小さじ2杯
砂糖	小さじ2杯
熱湯	150cc

多重債務でお悩みの方に

四国財務局に、借金を抱え悩んでおられる方々のための「相談窓口」があります。多重債務問題は必ず解決する問題です。悩まずに相談してください。必要に応じて、弁護士・司法書士などの法律専門家に引継ぎも行っております。

■相談方法 まずお電話ください。相談費用は必要ありません。

■連絡先 高松市中野町26番1号

四国財務局財務広報相談官多重債務相談員
TEL 087-831-2155 (直通)

FAX 087-862-8780

■受付時間 月曜日～金曜日

(祝日及び12月29日～1月3日を除く)

9時～12時、13時～17時

試 合 結 果

■第43回伯方地区少年柔道剣道大会
(1月15日 伯方高等学校体育館)

個人戦5・6年生の部

第三位 濱本 未季

(弓削剣道スポーツ少年団)

3月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】 TEL 74-0911

■健康相談 10:00～11:00 15日(火) 西浦集会所

■地域リハビリ「お達者くらぶ」 10:00～12:30

9日(水) 生名公民館 10日(木) 西浦集会所

■ザ・健康講座 13:30～14:30 22日(火) 保健センター

■認知症予防教室 13:30～15:00

9日(水)・23日(水) 保健センター

■いきいき体操 10:00～11:00 28日(月) 保健センター

■まめっこ広場(開放日) 10:00～12:00

14日(月) 保健センター

■介護者家族交流会 13:30～15:00 24日(木) 保健センター

【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

■健康相談 9:30～10:30 14日(月) セとうち交流館

16日(水) 佐島栗手中央集会所 22日(火) 保健センター

■地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」 10:00～11:30

(4日のみ10:30～12:00) 3日(木) 久司浦集会所

4日(金) 保健センター 8日(火) 狩尾集会所

9日(水) 佐島栗手中央集会所 10日(木) 下弓削中央集会所

■離乳食教室 10:00～12:00 15日(火) 保健センター

■精神デイケア 10:00～13:00 17日(木) 保健センター

■プレママ相談 14:00～15:00 15日(火) 保健センター

【岩城保健センター関係】 TEL 74-0755

■健康相談 10:00～11:00 1日(火) 長江公民館

7日(月) 海原公民館 10日(木) 生活文化センター

■にこにこ広場 14:00～16:00 16日(水) 保健センター

■保健センター開放日(乳幼児限定) 9:00～12:00

16日(水) 保健センター

■乳幼児相談 10:00～12:00 9日(水) 保健センター

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120