

保健だより



「薬と健康の週間」

十月十七日(水)から二十三日(火)は「薬と健康の週間」です。

お薬を使用する際には次のようなことに注意し、より安全に効果的に使用してください。



☆使用する前に薬の添付文書をよく読みましょう。

添付文書には、用法・用量、効能・効果のほか、使用上の注意、副作用などについて書いてあります。必ずよく読んでから使用し、読んだ後も大切に保管しておきましょう。

☆用法・用量を守りましょう。

薬の作用は、使用量と深い関係がありますので、自分の判断で使用量や回数を増減してはいけません。たくさん飲めばよく効く、速く効くというわけではなく、決められた量以上に用いると体に好ましくない反応(副作用)が出る場合があります。

また、決められた薬の服用時間を守りましょう。

《薬の服用時間》

食前…食事のおよそ三十分前
食後…食事のおよそ三十分後
食間…食事と食事の間

(食事のおよそ二時間後)

頓服…痛み、熱など

症状のある時

☆薬の形(錠形)にあった服用方法を守りましょう。

《錠剤、カプセル剤》

コップ一杯程度の水またはぬるま湯で服用してください。

《液剤》

薬の成分を均等にするために、よく振ってから飲んでください。一回量は計量カップなどで量ってから飲んでください。



☆薬の飲み合わせ(相互作用)に注意しましょう。

複数の薬の飲み合わせによって、作用が強く現れて思わぬ副作用を生じたり、効き方が弱くなったりすることがありますので、医師や薬剤師に相談してください。

☆高齢者の薬の使用には特に注意しましょう。

高齢者は様々な病気にかかっていることが多いので、複数の薬を併用する機会が増えます。また、加齢に

よって、身体機能が低下するため、薬が強く効き過ぎて副作用が起こりやすくなります。体調の変化を感じた場合は、自分で判断せず、医師や薬剤師に伝えて判断を仰ぐようにしてください。

☆薬は正しく保管しましょう。

子どもの誤飲事故を防ぐために、子どもの手の届かないところに保管しましょう。また、薬は湿気、光、熱などに弱いので、直接日光のあたらない涼しい場所で保管しましょう。容器の詰め替えは、内容や使い方が分からなくなり誤用や事故のもとになるのでやめましょう。

☆古い薬の使用はやめましょう。

有効期限の切れた薬は処分しましょう。

医療機関で処方された薬は、そのときに使い切るのが基本ですが、残ってしまった場合は、使用期限にかかわらず処分しましょう。似たような症状が現れた際に自分の判断で使用するのは危険です。

その他、お薬に関することは、愛媛県保健福祉部健康衛生局薬務衛生課薬事係(TEL 089-912-2391)または、(社)愛媛県薬剤師会(TEL 089-941-4165、URL: <http://www.yakuehime.jp/>)で問い合わせることができます。

特定の血液製剤によりC型肝炎ウイルスに感染された方へ 給付金のお知らせです

●出産や手術における大量出血等の際に、特定の血液製剤を投与されたことによってC型肝炎ウイルスに感染された方に、給付金を支給する仕組みがあります。

▶詳しくは、厚生労働省HP又は相談窓口
☎0120-509-002
(平日 9時半～18時) まで。

請求手続きは
平成25年1月15日まで



健康寿命を延ばすために

“ロコモ”を予防しましょう

☆ロコモとは、骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態のことです。

地域包括支援センターだより

【各地区相談窓口】

- | | |
|----------------|-------------|
| ★上島町地域包括支援センター | TEL 76-2261 |
| ★弓削サブセンター | TEL 77-3700 |
| ★岩城サブセンター | TEL 74-0755 |
| ★魚島窓口 | TEL 74-1120 |

上島町では、高齢者の方が住み慣れた地域でより安心して生活できる環境づくりを目指しています。住民の皆さんも近隣地に関心を持ち、お互いに助け合うようにしましょう。

要介護・寝たきりにつながる運動器の衰え予防のためのロコチェック!!☒



- ☐ 掃除機や布団の上げ下ろしなどの仕事が困難
- ☐ 1ℓ牛乳パック2本分程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ☐ 片脚立ちで靴下が履けない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない



思い当たることはありますか??

1つでも当てはまれば、ロコモである心配があります。今日からトレーニングを始めましょう。

☆推計4700万人！いまやロコモは国民病☆ その原因は、平均寿命が80歳前後まで伸びたこと。一般に運動器の耐用年数は、これよりずっと短いことが多いです。早い人は40歳代から、運動器の衰えの兆候が始めます。これを放置すると、要介護・寝たきりだけでなく、メタボも悪化しかねません。転倒防止やトイレの自立など、高齢期においても運動器の健康は非常に重要です。

《ロコトレ（ロコモーショントレーニング）におすすめのスポーツ》

体膝や腰にあまり負担をかけず、筋力やバランスを鍛えられるスポーツがロコトレとしておすすめです。



- ・ラジオ体操やウォーキング：手軽に始められるのが魅力です。
- ・水泳：関節への負担が少ないため、膝や腰に不安のある人に特におすすめです。心肺機能も高めます。
海水温浴施設：潮湯（上弓削）で水中歩行等講座等も行っています。
- ・卓球：膝の負担が少なく、腰を少し落とした中腰の姿勢になるのが、ロコトレ向きです。同じ理由で太極拳もおすすめです。



☆何歳から始めても効果が期待できるロコトレ☆

年齢に関係なく、筋肉や骨は「体は動かすもの」という指令が伝わると、強くなろうとします。鍛える方法がないほかの器官と異なり、運動器は「鍛えがい」のある器官なのです。

ただし、激しい動きは関節の軟骨などを痛める原因になります。医師や指導者に相談しながら、特に膝や腰に過度に負担をかけないことが大切です。

☆ロコモを予防する生活習慣☆

体を動かす習慣のある人は、ロコモになりにくい傾向があります。階段をよく使う、車を使わずよく歩く、家事でもよく体を使う——といった人です。

食事でもロコモ予防には重要です。骨を丈夫にするため、カルシウム・ビタミンD・Kを積極的にとりましょう。



おなかスッキリレシピ

便秘の多くは食事、生活習慣、精神的ストレスなどが原因です。いずれも食事では、食物繊維、水分の不足に気をつけることがポイント。また腸内を善玉菌の多い健康な状態に保つことも大切です。食事が少なすぎると便秘になりがちなので、食事は1日3食、きちんと摂りましょう。特に、朝食の後には便秘が起きやすいものです。朝に冷たい水や牛乳を飲むと、腸が刺激されてより効果的です。

食物繊維は野菜、果物、穀類、豆類、海藻、きのこ類、乾物類に多く含まれ、乳酸菌はヨーグルト、チーズ、キムチ、味噌などに多く含まれています。また、食物繊維には水に溶けやすい「水溶性」のもの、溶けにくい「不溶性」のものに分けられます。便秘に良いとされているのは、不溶性の食物繊維で、野菜や豆類、穀類に多く含まれます。水溶性の食物繊維は海藻・こんにゃく類に多く含まれ、こちらは糖分の吸収を穏やかにする働きがあると言われています。便秘のかさを増して便通を整える食物繊維と、整腸作用の高い乳酸菌を含む食材を積極的にとって、からだの中からお腹をスッキリしたいですね。

★きくらげとこんにゃくの辛味噌和え★

★きくらげとこんにゃくは、低カロリーで食物繊維が豊富な食材です。きくらげは栄養成分が壊れないように水から戻しましょう。

【材料2人分】

きくらげ(乾)	4g
こんにゃく	80g
ラディッシュ	10g
三つ葉	10g
A	コチュジャン…小さじ1と2/3
	醤油…小さじ1と1/3
	酢…各小さじ2
	だし汁…各小さじ2

作り方

- ①きくらげは水で戻し、さっとゆでて一口大に切る。こんにゃくは短冊に切ってさっとゆでる。
- ②ラディッシュは小口切りにする。
- ③三つ葉はさっとゆで、3cm長さに切る。
- ④Aを合わせておく。
- ⑤①～③を④で和えて器に盛る。



10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

■ いぎいき体操	10:00～11:30	1日(月) 保健センター	29日(月) 保健センター
■ リフレッシュ教室	13:30～14:30	1日(月) 3分団集会所	
■ 上島はつらつ教室自主活動	13:30～14:30	1日(月) 保健センター	29日(月) 保健センター
		22日(月) 保健センター	
■ 合同地域リハビリ(おたっしゃクラブ)	10:00～12:30	5日(金) 保健センター	
■ 健康相談	10:00～11:00	9日(火) 生名公民館	
■ 健診結果説明会・特定保健指導	13:00～16:00	15日(月) 保健センター	
■ 1歳6か月・3歳児健診	【受付】12:00～	23日(火) 保健センター	
■ 合同育児教室	9:30～12:30	31日(水) 生名地域交流センター	

【弓削保健センター関係】TEL 77-3700

■ 健康相談	10:00～11:00	9日(火) せとうち交流館	
■ 地域リハビリ(おたっしゃくらぶ)	10:00～11:30	3日(水) 佐島栗手中央集会所	4日(木) 久司浦集会所
		11日(木) 下弓削中央集会所	12日(金) 保健センター
■ 1歳6か月・3歳児健診	【受付】12:00～	23日(火) 生名保健センター	
■ 離乳食教室	7.8か月児 9:30～	3.4か月児 10:30～	18日(木) 保健センター
■ 秋の健診結果説明会	9:00～16:00	10日(水) 保健センター	
■ 脱メタボ教室 ～高血圧編～	14:00～15:30	25日(木) 弓削地域交流センター	

【岩城保健センター関係】TEL 74-0755

■ 健康相談	10:00～11:00	11日(木) 長江公民館	30日(火) 岩城総合支所
■ にここ広場	14:00～16:00	16日(火) 保健センター	
■ 1歳6か月・3歳児健診	13:00～	17日(水) 保健センター	
■ 健康講座	14:00～15:00	18日(木) 保健センター	
■ 保健センター開放日(乳幼児対象)	9:00～12:00	22日(月) 保健センター	
■ 精神デイケア	10:00～12:00	24日(水) 長江体育館	

【魚島保健福祉センター関係】TEL 74-1120

■ 健康相談	10:00～15:00 (2日は9:30～16:00)	2日(火) 保健福祉センター	5日(金) 高井神公民館
■ はつらつ教室	13:30～15:30	4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)	保健福祉センター