



からだにいいはなし

鼻水のおはなし 2

風邪などの時は、ウイルスやバクテリアなどが大量に発生して、口や鼻を攻撃することで体の中に入ろうとしてきます。

口から入ったウイルスやバクテリアは、喉を攻撃し胃や腸へと進み、体の中へと入ってきてしまいます。

また、ウイルスやバクテリアが鼻から入ってくると、鼻の粘膜が刺激され、鼻水がどんどん止まることなく出てきます。

そうすることで、体の中に入ってきて来ようとする病原菌を洗い流そうとしているのです。

<鼻水の色や状態と症状>

鼻水がたくさん出ることで、風邪や呼吸器などに何か

症状が出ていることを知らせてくれていますし、鼻水の色や状態でも分かることもあります。

風邪の初期には水のような、いわゆる水鼻を出しますが、体内でウィルスなどと戦うと、白血球などが混じって粘り気のある濁った鼻水になります。

これがおさまると回復へ向かうのですが、緑や黄色の粘り気のある鼻水がずっと続くようであれば、副鼻腔炎の症状かもしれませんので早めの治療をされた方が良いでしょう。

このように、普段は出てこない鼻水は、何かいつもとは違う症状がある時に真っ先に知らせてくれる重要なサインです。

日頃から鼻水には注意して日常生活を送りましょう。

四万十町国保大正診療所

石井隆之・中川大輔・大川剛史

ヘミン通信



アンニョンハセヨ! 国際交流員ヘミンです!

寒くなりましたが、皆さんお元気ですか?私は窪川での冬は初めてですが、家がとても寒かったのでこ

たつを買い、その中で過ごしています。

みなさんお正月はどう過ごしましたか?今日は韓国のお正月について話してみたいと思います。日本のお正月は1月1日ですが、韓国では旧暦の1月1日をお正月と言います。お正月の日は毎年違います。今年は1月 27 ~ 30 日の四連休になりますね。お正月(ソルナル)とお盆(チュソク)は家族と親戚が集まる韓国最大の行事です。ご先

祖さまと親戚に挨拶をし、学生まではお年玉をもらいます。お節料理としては一般的に「トックク(米で作ったお餅のスープ)」を食べますが、トックク以外にもお節料理として作るものが家によって異なります。私の家ではお正月の初日に色んな種類のチヂミや揚げ物をたくさん作り、焼き魚、プルコギ、ナムル、キムチなどと一緒に食べます。食べ過ぎて太りやすい時期なので、気を付ける必要があります。

韓国のお正月の時、日本は普通の日なので帰れませんが、お正月の当日である1月 28 日には家でトッククとチヂミを作ってみようと思います。今年もよろしくお願いします!!

【お問い合わせ先】 教育委員会 生涯学習課 ☎22-3576

[広告]

シルバー人材センターは、あなたのお役に立ちます。



※さまざまなお仕事をお引き受けいたします。

まずは、ご相談ください。

社会参加の輪をひろげ、地域社会に貢献する

(公社)四万十町シルバー人材センター
四万十町香月が丘4番20号 ☎29-6021

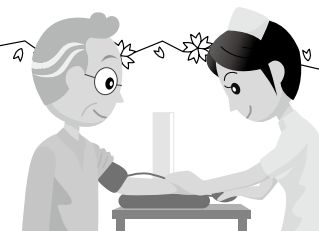
保健カレンダー

月 日	検診等の種類	場 所	時間(受付時間)	月 日	検診等の種類	場 所	時間(受付時間)
2月 15日(水)	1歳6か月児健診	四万十町役場(東庁舎)	午後(対象者に個別通知)	15日(水)	3歳6か月児健診	四万十町役場(東庁舎)	午後(対象者に個別通知)
22日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)	16日(木)	400ml献血	十和地域振興局	10:00～11:30
23日(木)	広域がん検診 《事前申込者対象》	四万十町役場(東庁舎)	9:00～10:30			地域交流センター「たのの」 (大正地域振興局前)	13:30～16:00
3月 3日(金)	乳幼児健診	大正健康管理センター	午後(対象者に個別通知)	22日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)
6日(月)	12か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午前(対象者に個別通知)	23日(木)	400ml献血	四万十町役場(東庁舎)	10:00～12:00 13:15～16:00
	赤ちゃん相談		13:30～16:00				
	ひまわり相談(※)						
	母乳相談						

(※) ひまわり相談…育児の悩み、子どもの発達、保護者自身の健康の悩みなどを医師に相談できます。

健康のしおり

高血圧を予防しよう



『高血圧』は、四万十町で特に患者数が多い生活習慣病です。とても身近な病気ですが、高血圧は自覚症状がほとんどないため、放置している人が多くいます。高血圧の怖いところは放っておくと脳卒中、心臓病、腎臓病など命に関わる病気につながる可能性があることです。このような病気にならないためにも、高血圧を予防することは大切です。

高血圧を予防するために

①減塩しよう

調味料(しょう油、みそ、だしの素など)を使いすぎではいませんか?

濃い味付けは塩分の取りすぎにつながります。

減塩の基本は『今より減らす』ことです。調味料を使う量を少しでも減らすよう心掛け、減塩に取り組みましょう。



②野菜を積極的に食べよう

野菜には血圧を下げる働きがあるカリウムという栄養成分が多く含まれています。積極的に食べるようにしましょう。

(※腎臓の悪い方は医師に要相談)



③運動をしよう

適度な運動には、高血圧を改善する効果があります。

運動の目安: ウォーキングや水泳などの有酸素運動を1日30分程度。週に3~4回。
※内臓脂肪の過剰な蓄積は、血圧を上昇させます。
肥満の人は減量するためにも運動をしましょう。
※高血圧等の治療を受けている方は、医師に運動量の指示を受けましょう。



④飲酒量に気をつけましょう

1日当たりの飲酒量が多いほど、血圧が高くなります。日本酒換算で1日1合以下の適正飲酒を心がけましょう。



高血圧の予防のために、日々の生活を見直し、自分ができることから取り組んでいきましょう。

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115