



からだにいいはな

漢方医学について・3

現代様々な慢性病が蔓延する時代に突入しています。現代社会が引き起こした自然を支配しコントロールしても良いという考え方の元、土を汚し、さらには人体での看過することのできない汚染も深刻化しています。また、日本人の白砂糖や油ものの摂りすぎなどに代表される食生活の変移、社会のストレスや運動不足、睡眠時間が遅くなることなどにより生じる、自然環境の一部分をなす小宇宙である人間の身体内部にも異変が生じているためです。

現代人に多い鼻づまりを引き起こす鼻炎を始め、蓄膿症、ぜんそく、関節リウマチ、その他原因不明と言われる難病までその数は膨大で上昇の一途にあります。

川上の汚れが川下の病気を作り出すという言葉があります。現在現れている症状は結果であってその原因には先に挙げたような様々な要因があり、その改善なしにはいくら現れている病状に対処する化学物質たる薬でもたちうちできません。

漢方医学では人間も自然も一部であり自然現象さえも大きく人体に影響を与えていると考えています。この困難な時代に生きる人々にその因果を説明する手段として、また、養生学たる思想を教えることも漢方医学を実践していくうえで重要な使命だと考えています。

四万十町国保大正診療所

西尾美紀・岡崎弘泰・大川剛史

安全・安心な妊娠と出産のために

妊娠・出産は病気ではないと安易に考えてしまいがちですが、健康な方であっても、妊娠することによって症状が現れたり、安定していた病気が悪化するなどの場合があります。

命を生み出すお母さんの体調管理は大変重要になってきます。また、新しい命を安全、安心に育むためにも、家庭で、地域で、応援したいものです。

四万十町での、妊娠、子育て支援についてご紹介します

妊娠

↓・母子健康手帳の発行（妊娠8週頃）

妊娠期を安全、安心に過ごす

- ・子育て支援センターなど相談窓口の紹介
- ・妊娠中期レターの送付

妊娠5か月頃、妊婦さんへ出産・子育ての情報発信をしています

妊娠リスクスコア（分娩時の母体のリスクを予想する

点数評価表）での母体管理をおすすめしています

<妊婦健診のめやす>

妊娠23週（6か月末）まで……………4週間に1回

妊娠24～35週（7～9か月末）……………2週間に1回

妊娠36週（10か月）以降出産まで…1週間に1回

※1回目が妊娠8週であれば、出産までに14回の妊婦健診を受けることになり、町が健診費用（標準の検査+早産予防の検査費用）を一定額負担しています。（県内医療機関と宇和島市の一部医療機関）



出産準備

- ・助産師による『母乳相談』を行っています

出産準備期からスムーズに母乳育児を開始できるためにもご活用ください

出産

- ・新生児訪問

保健師と子育て支援センター職員が訪問させていただき、安心して赤ちゃんを育てられるよう、赤ちゃんの発育や、子育てに関する情報提供（乳幼児健診、予防接種、相談窓口など）を行い、子育てについての相談もお受けします

- ・ひまわり相談

町所属の医師が、お母さん自身や、お子さんについての子育て相談をお受けします

- ・母乳相談



〔お問い合わせ先〕

健康福祉課

☎22-3115

大正総合支所町民生活課

☎27-0112

十和総合支所町民生活課

☎28-5112