



からだにいいはな

災害時ストレスが 血管の病気に

災害で過度のストレスが心身にかかり続けると、副腎髓質(ふくじんずいしつ)から、カテコラミンというホルモンが分泌されます。一般にもよく知られているアドレナリンはその代表例です。これは「ストレスホルモン」とも呼ばれ、攻撃性の高いホルモンで、血管を収縮させ、血圧や血糖値を上昇させ、心拍数を増し、心臓の収縮を促すよう働きかけます。

また血液の凝固能が亢進します。一言でいえば、体が危険に敏感になり緊張状態になってしまうホルモンです。

その状態が続けば、体にとっては休んでいても常に緊張状態が続くため、次第に無理が重なっていき、病気が起こりやすくなります。たとえば心臓や肺の機能が低下しやすくなり、動脈硬化が進むため高血圧となり、狭くなった血管内で血栓もできやすくなり、心筋梗塞などの心臓発作あるいは脳卒中などの危険性が増します。

カテコラミンは血管を収縮させて高血圧が起こりますし、他のストレスホルモンであるコルチゾールとともに血糖値を上昇させ糖尿病が起こりやすくなります。それらのために動脈硬化から脳梗塞・心筋梗塞など血管の病気へと進んでいきやすいのです。

四万十町国保大正診療所

西尾美紀・石井隆之・大川剛史

健康のしおり

健康増進アンケート結果② ～運動について～

今回は、前回に引き続き、健康増進計画策定のために行った健康増進アンケート結果から、運動について一部紹介します。

1日1時間以上の身体活動(仕事や家事等)の有無について

1日1時間以上の体を動かす身体活動の有無は、全体では「行っている」が73.8%、「行っていない」が23.5%となっています。性別と年齢別にみると、30代と40代の男性、20代、30代の女性は60%を下回り、他の年代よりも低い状況です。

仕事以外の運動について

1日30分以上の仕事以外の運動は、全体では「ほとんどしていない」が47.5%で最も多く、次いで「月に数回」が13.5%となっています。

体にいいとはわかっていても、なかなか取り組みえないのが「運動」だと思います。気の合う仲間と楽しみながら運動を始めてみませんか。



気軽にできる体操の一例をご紹介します

スクワット…深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。

1日3回行いましょう。



①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしめます。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。

【ポイント】

- ・動作の最中は息を止めないようにします。
- ・膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上に曲げないようにします。
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行います。
- ・支えが必要な人は、十分注意して、机に手をついて行います。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

保健カレンダー

月 日	事業名	場 所	時間(受付時間)	月 日	事業名	場 所	時間(受付時間)
2月 18日(水)	ひまわり相談(※) 1歳6か月児健診	十和保健センター 役場本庁東庁舎	9:30～11:30 午後(対象者に個別通知)	16日(月)	12か月児健診 赤ちゃん相談 ひまわり相談(※) 母乳相談	窪川地域子育て支援センター	午前(対象者に個別通知) 13:30～16:00
25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)	18日(水)	ひまわり相談(※) 1歳6か月児健診	十和保健センター 窪川地域子育て支援センター	9:30～11:30 午後(対象者に個別通知)
3月 6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)	20日(金)	ひまわり相談(※)	大正公民館	13:30～16:00
11日(水)	3歳6か月児健診	役場本庁東庁舎	午後(対象者に個別通知)				

(※) 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医師に相談できます。

人権擁護委員の新任紹介

平成27年1月1日付けで、宮崎正行さん、宮崎由美子さんが法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。窪川地区で人権啓発活動や人権相談等を行いますので、よろしくお願いします。



宮崎 正行さん



宮崎 由美子さん

【お問い合わせ先】

町民環境課

大正地域振興局

十和地域振興局

☎22-3117

町民生活課 ☎27-0112

☎28-5112

一日行政相談の 開設のお知らせ

「一日行政相談」を開設します。

国の仕事やサービスで困っていること、分からないことがありましたら、お気軽に行政相談委員にご相談ください。

(無料・秘密厳守)



◆相談日

3月10日(火)

◆時間・場所

午前10時～午後3時(正午～午後1時除く)

役場東庁舎2階第1会議室

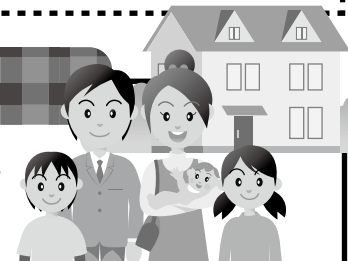
◆行政相談委員 森 英真

【お問い合わせ先】総務課 ☎22-3111

移住・定住に関するお知らせ

四万十町では、高知県等と連携し、官民協働で『移住促進』に取り組んでいます。移住を検討している方や移住された方の暮らし全般に関する相談窓口を開設していますので、お気軽にご相談をお寄せください。

また、高知県では県外から移住された方同士で情報交換をしていただく交流会等も開催しています。詳しくは、下記の相談窓口までお問い合わせいただくか、高知県の移住HP「高知家で暮らす。」をご覧ください。



【移住に関する相談窓口】

企画課

高知県移住促進課

E-mail 120301@ken.pref.kochi.lg.jp

☎22-3124

☎088-823-9755

県の移住HP「高知家で暮らす。」

<http://www.pref.kochi.lg.jp/~chiiki/iju/>