子育て通信

内　容	日　時		場　所	お問い合わせ
４か月児・７か月児健診	7月17日(水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
赤ちゃん相談	7月23日(火)	9:30～11:30	大正地域子育て支援センター	大正町民生活課 ☎27-0112
	8月 7日(水)	13:30～16:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
	8月15日(木)	9:30～11:30	十和地域子育て支援センター	十和町民生活課 ☎28-5112
３歳６か月児健診	7月24日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
ハローベビースクール	8月 4日(日)	10:00～12:00	窪川地域子育て支援センター	

医
からだにいいはなし

なんで膝に水がたまる?? その原因は？のおはなし 1/3

膝の痛みに困っている方によく見られる“膝に水がたまる”という症状。もしそうなった場合、どう対処すべきか？のおはなしを3部構成でお伝えします。

関節とは、皆さんもご存じのとおり、骨と骨のつなぎ目です。身体を動かすには、この関節がスムーズに動かなくてはいけません。そのため、関節にはさまざまなメカニズムがあります。

骨関節面はツルツルした軟骨の組織で覆われており、関節の間には軟骨成分でできた半月板というクッションもあります。関節全体は関節包という袋で包まれており、その中にも滑膜というツルツルとした膜があります。その膜の中は、関節液というヌルヌルと少し粘り気のある液体で満たされています。

このように、膝関節内部は、つるつるヌルヌルとしたものがあり、滑らかな動きを可能にし、衝撃から膝を守るための仕組みが何重にも備わっているのです。

膝の水の多くは関節液という液体です。関節液には、関節の動きを滑らかにする潤滑油の役割と、軟骨組織に栄養を届ける役割があります。

関節液はどなたの膝の中にも存在しますが、「膝に水がたまる」のは、その量が異常に増えてしまった状態と考えてもらってもいいです。

関節液の量を調節するのは滑膜です。滑膜は、新しい関節液を作って分泌すると同時に、古い関節液を回収する働きを担っています。変形性膝関節症など関節の炎症などが原因で新陳代謝のバランスが崩れると、関節液の回収が追いつかなくなり、膝に水がたまります。

次回は膝の水がたまる病気などをご紹介させていただきます。

四万十町国保大正診療所　徳橋理紗･岩本啓寛･大川剛史

熱中症は予防が大切！

熱中症は、気温や室温、湿度が高い中で、体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がこもった状態です。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも起こり、命に関わることもあるため注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意　●気温が高い　●湿度が高い　●風が弱い　●急に暑くなった

こんな人は特に注意　●高齢者　●乳幼児　●持病のある人　●肥満の人　●体調の悪い人　●暑さに慣れていない人

熱中症予防のポイント

1 こまめに水分補給
（水分や塩分の制限がある場合は主治医に確認を）

- のどが渇いていなくても小まめに水分を補給
- 入浴前後や寝る前、起床後も、まず水分補給
- 汗をかいたときには塩分補給も忘れずに

2 暑さを避ける

- 風通しの良い服装で、外出時には日傘や帽子を使用
- 日陰の利用、こまめに休憩
- 直射日光を遮るすだれやカーテンを利用
- エアコンなどを上手に使って室温調整
- 寝るときもエアコンを活用

3 日頃からの体調管理と熱中症になりにくい体づくり

- バランスの取れた食事の摂取
- しっかりと休養・睡眠
- 暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動

〇熱中症に関する情報提供サービス（環境省）もあります。
熱中症から身を守るために、積極的に予防対策を行っていきましょう。
環境省　熱中症予防情報サイト　http://www.wbgt.env.go.jp

【お問い合わせ先】健康福祉課　☎22-3115

脱水症状とお薬

毎年、「今年の夏は一番暑いな」と記憶を書き換えられます。事実、去年の7月は過去100年のうちで一番暑かったとか。特に7月は本格的な暑さに体が慣れていないため、脱水症状に注意が必要です。お薬の利尿作用により、脱水症状を引き起こす可能性もあります。利尿剤や一部の糖尿病の薬はその代表です。また、カフェインにも利尿作用があるため、水分摂取の際にはコーヒーやお茶は好ましくありません。

今年の夏を快適に過ごすためには、小まめに水分を摂ることが大切です。水、白湯、麦茶などを選んで、体調を整えましょう。

7月の無料健康相談日
21日（日）予約不要
お気軽にお越しください！

[お問い合わせ先]
調剤薬局技術センター
☎22-1000