



『産後ケア』、使ってみませんか？



産後ケアとは

産後のお母さんが、医療機関や助産院の施設で、健康状態の確認や授乳のアドバイス、沐浴の練習、育児相談などを受けることができます。産後ケアには、次の3つの支援があります。

- ① 助産施設などに宿泊し、1日を通してゆっくりと心身のケアを受けることができる『**宿泊型**』
- ② 助産施設などに宿泊はせず、日中の間を助産施設などで過ごす『**通所型**』
- ③ 助産師が自宅へ訪問することで、個人やご家庭に合わせたケアを受けることができる『**訪問型**』

利用できる方

四万十町に住民票のある産後1年未満のお母さんと赤ちゃんで、産後ケアを必要とする方。

利用者の例

- 心身の不調がある
- 育児不安があり、相談したいことがある
- ゆっくり休息したい



産後ケア事業の利用回数や利用時間・利用料金・利用可能な施設（※一部施設の利用は産後4か月以内です）などの詳細については、四万十町のホームページからご確認ください。



【お問い合わせ先】

四万十町こども家庭センター「楓」

（健康福祉課内） ☎22-3115
大正町民生活課 ☎27-0112
十和町民生活課 ☎28-5112

疲労 不安 それは4月病かも？

新生活が始まる4月は、生活リズムが変化してストレスや体調不良を感じやすい時期です。季節の変わり目で日中の寒暖差や気圧の変動に体が対応するため、自律神経のエネルギー消費が増えます。そのため疲れやだるさを感じやすくなるのです。



4月病を予防するには、バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠、入浴で体を温めることなどがお勧めです。

疲労や不安を感じやすいこの季節、自律神経を整え、ストレスのない快適な生活を送りたいですね。

4月の無料健康相談日

13日（日）、27日（日）です。

どうぞ、気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】

たきぐち薬局 くぼかわ店
池田 豊
☎ 29-0225



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	4月16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
1 歳 6 か月児健診	4月23日(水)		四万十町役場本庁東庁舎	
赤ちゃん相談	4月18日(金)	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
	5月 7日(水)	10:00～12:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115



健康検査・がん検診

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
若者健診、特定健診、 後期高齢者健診、 結核・肺がん検診、胃がん検診、 大腸がん検診、前立腺がん検診	4月26日(土)	8:00～10:00 ※肺がん検診(9:45まで)	米奥小学校体育館	健康福祉課 ☎22-3115
	5月 9日(金)	8:00～10:00	興津町民館	
子宮頸がん検診	4月21日(月)	9:00～11:00	四万十町役場本庁東庁舎 1階多目的大ホール	
	4月22日(火)	13:00～15:00		
乳がん検診	4月21日(月)	8:30～11:30		
	4月22日(火)	13:00～15:30		

医



からだに
いいはなし

今回も認知症になりやすい方に見られる生活習慣についてお話しいたします。

- ① 栄養バランスの良い食事がとれていない
- ② 身体を動かす頻度が少ない
- ③ 睡眠時間を確保できていない
- ④ スマートフォンを手放せない
- ⑤ アルコールの摂取をやめられない

筆者（大川）もドキッとしますが、このような生活を送っている方はできるところから見直していきましょうね。

今回は⑤の「アルコールの摂取をやめられない」についてお話します。

特徴⑤ アルコールの摂取をやめられない

アルコールを過剰摂取し続けると、脳が萎縮し、認知機能を低下させる恐れがあります。体内に入ったアルコールは、ブドウ糖をエネルギーに変える「ビタミンB1」によって分解されます。このビタミンB1は、脳の中樞神経の機能を正常に保つ働きもあるため、心身の健康を維持するうえで欠かせない栄養素です。

しかし、大量のアルコールが体内に入ってくると、その処理に多くのビタミンB1が消費されます。そうすると、脳内のビタミンB1も減少し、萎縮につながるようです。

また、お酒を飲むときは、塩気のあるおつまみを食べながら楽しむこともありますよね。アルコールの過剰摂取に加えて、塩分過多に陥った場合は、高血圧などを引き起こし、血管性認知症にかかるリスクを高めます。

こんな話をしてしまうと、楽しいお酒が飲めなくなってしまいますよね。

休肝日をつくって、たまには家族や大切な人とお酒を飲む日をつくっていただいてもいいと思います。お酒はたしなむ程度で、毎日過剰摂取しなければよいのではないのでしょうか。

四万十町国保大正診療所 徳橋理紗・岩本啓寛・大川剛史