

食事をもっと楽しく！



毎年6月は「食育月間」です。食事において大切なことは、味付けや栄養バランス、彩りなどいくつかあります。その中で忘れてはいけないのが、「食事を楽しむ」ことです。誰かと一緒に食事をする事で、楽しく、より一層おいしく感じることはありませんか？

家族や友人と一緒に食事をする事を「共食」といいます。家族や仲間の笑顔があふれる食卓は、おいしさも倍増！

「共食」にはさまざまな良いことがあります。



家族や友人と
コミュニケーションを
とることができる

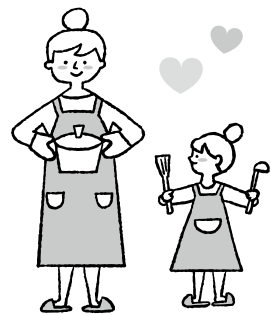


食事作法を
身に付けることが
できる



栄養バランスの
よい食事ができる

など



毎食は難しくても、朝食や休日など家族がそろいやすい時間には、家族みんなで食べることを意識しましょう。また、一緒に食事をするだけでなく、食事の準備や一緒に後片付けをすることも「共食」に含まれます。皆さんの暮らしに合う形で、家族で食事を楽しむ「共食」の機会を増やしましょう。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

ステロイドを正しく使おう



ステロイド外用薬は、湿疹や皮膚炎の治療に欠かせない薬ですが、誤った使い方をすると効果が低下し、副作用を招くこともあります。適量を正しく塗ることが重要です。塗る量の目安は、指先から第一関節までの量です。塗る際は皮膚を清潔にした後、薬を優しく伸ばしましょう。強くこすると肌を刺激してしまうため注意が必要です。

「ステロイドは危険だからすぐやめるべき？」という誤解もありますが、正しく使えば安全です。急にやめるとリバウンドが起きることもあります。また部位や症状によって適切なものを選ぶ必要があるため、以前使った薬を再び使う場合は医師や薬剤師にご相談ください。

6月の無料健康相談日

15日(日)、29日(日)です。

どうぞ、気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
薬剤師 高橋 弘季
☎22-1000



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	6月11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
	7月 9日(水)			
1 歳 6 か月児健診	6月18日(水)		四万十町役場本庁東庁舎	
赤ちゃん相談	6月19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
	7月 2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 ○胃がん検診 ○大腸がん検診 ○前立腺がん検診 ○結核・肺がん検診(10:15まで)	6月25日(水)	8:30～10:30	影野町民会館	健康福祉課 ☎22-3115
○若者健診 ○特定健診 ○後期高齢者健診 ○大腸がん検診 ○前立腺がん検診 ○結核・肺がん検診 ※胃がん検診はありません		13:00～14:30	仁井田町民会館	
子宮頸がん検診	7月 1日(火)	8:30～10:30	四万十町役場本庁東庁舎	
乳がん検診		8:30～11:00		



からだに
いいはなし

早め
の
対
策
が
大
切
で
す
！



骨粗しょう症は気付かないうちに進行しています。

「ちょっと転んだだけなのに骨折した…」 若い時は転んでも打撲ですんだはずなのに、50代に差しかかった頃からは骨折してしまうことも珍しくありません。それは骨粗しょう症によって、骨がもろくなってきている可能性が高いのです。特に女性は50代以降、新しい骨作りに深く関わっている女性ホルモンの分泌量が減少してきます。そのため骨密度が低下し、骨粗しょう症のリスクも高まってしまいます。

また、骨粗しょう症は気付かないうちに進行していることが多く、骨密度の検査を受ける人も多くないのでなおのことです。仮に骨密度の低下が進み何の対策もしなければ、転んだ際に骨折したり、腰痛だと思って病院に行くと実は圧迫骨折をしていたりということも少なくありません。

50歳以上の女性の約4人に1人が骨粗しょう症？ 骨折のリスクは、骨密度によっておおそ把握できます。20~40代の平均骨密度の70%以下になると、骨折のリスクが大きい骨粗しょう症と診断されます。ちなみに同年代の平均値だからといっても、決して安心できません。

実際、加齢とともに骨粗しょう症による骨折リスクは高まります。推定では骨粗しょう症の患者は1500万人を超えているといわれ、実に50歳以上の女性の約4人に1人が骨粗しょう症ともいわれています。

男女問わず早めの対策を 骨粗しょう症は女性に多い病気ですが、男性も決して無縁ではありません。女性と比べると、男性は骨格が大きく、骨も太いため、骨量の貯蓄も多くあります。しかし、男性も60代頃から骨量が減少していき、それに伴い骨粗しょう症の危険性が高まってくるのです。また、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病は骨粗しょう症の要因となるため、男女ともに気を付けたいものです。骨粗しょう症による骨折を防ぎ、いつまでも健康で過ごすためにも、男女問わず、早めの対策が必要であることは間違いありません。

四万十町国保大正診療所 山本翔平・大川剛史