



児童虐待と子どもへの影響

11月は、児童虐待防止推進月間です。子育てはうれしいこともある一方で、悩みや不安を感じることもあります。ときには、イライラが募り、つい子どもに手を上げてしまうことがあるかもしれません。

身体的虐待

殴る・蹴る・叩くなどの暴力を振るう、戸外へ締め出す



心理的虐待

子どもの目の前で配偶者に暴力を振るう、子どもを無視する、「産まなければよかった」など子どもを傷つけることを言う



虐待の種類と例

ネグレクト・育児放棄

病気やけがをしても病院に連れて行かない、食事を与えない



性的虐待

嫌がる子どもを一緒にお風呂に入れる、子どもの裸を撮影しSNSに投稿する



【虐待の影響とポジティブな対処法】

度重なる虐待は子どもの脳にダメージを与え、心身の成長や発達に悪影響を及ぼします。また、子どもの自尊心や自己肯定感の低下、人との関係性が築きにくい状況を招きます。子どもとの関わりの中でポジティブに接しようとする時は、

- 否定や禁止の言葉を避け、肯定文で具体的に伝える
- よい行いやできていることを見つけたら、その場で具体的に褒める
- 大人が感情的になりそうな時は、その場を離れて冷静になる
- 駄々をこねたり暴れたりする時は、子どもの注意をそらす などを心掛けてみてください。

【子育て中のSOSをためらわないで】

子育ての悩みは誰かに相談することで楽になることもあるかもしれません。些細なことでも大丈夫。一人で抱え込まず、信頼できる人に話をしたり、「こども家庭センター『楓』」へご相談ください。

【お問い合わせ先】 こども家庭センター「楓」（健康福祉課内） ☎22-3115

薬局が支える、服薬フォローアップとは

薬を受け取った後も、薬局との関係は終わりではありません。

「服薬フォローアップ」とは、服薬期間中の薬の効果や副作用、飲み方の不安などを薬剤師が確認し、必要に応じて医師と連携する仕組みです。

特に慢性疾患や複数の薬を服用している方、新しい薬が処方された方などには重要なサポートとなります。

薬局は「薬を渡す場所」から「服薬を支えるパートナー」へと、時代とともに変わってきています。

処方後の不安や疑問があれば、遠慮なく薬剤師に相談してください。



無料健康相談日

11月は 16日(日)、30日(日)です。

12月は 7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
赤ちゃん相談	11月18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
	12月 3日(水)	10:00～12:00	窪川地域子育て支援センター	
4 か月児・7 か月児健診	11月19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
	12月10日(水)			
3 歳 6 か月児健診	11月26日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎	
ハローベビースクール	11月30日(日)	10:00～12:00	窪川地域子育て支援センター	

健康検査・がん検診

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
子宮頸がん検診	11月25日(火)	9:00~11:00	十和体育館	十和町民生活課 ☎28-5112
		13:00~15:00		
乳がん検診	11月25日(火)	9:00~11:30 13:00~15:30	四万十町役場本庁東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
○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	12月 7日(日)	8:00~10:30		

医



からだに
いいはなし

カフェインで骨が弱くなる？

カフェインとは、コーヒーや茶葉に含まれる成分で、眠気覚ましや痛みを緩和する作用があるといわれています。骨の健康を考えると、カフェイン含有量を気にすることは大切です。コーヒーの場合、1日数杯程度なら問題ありませんが、1日に5杯以上飲むと骨に影響があるといわれています。

ではなぜカフェインの過剰摂取は骨に影響を与えるのでしょうか？

コーヒーには利尿作用があることはよく知られています。このカフェインの利尿作用が腎臓に作用することで、カルシウムが尿と一緒に排出されるのを促してしまうのです。せっかく取ったカルシウムが、カフェインにより必要以上に排出されてしまうのは残念です。骨密度がなかなか上がらないというお悩みのある方は、このことも気にしていただけると良いかもしれません。

カフェインの過剰摂取にはご注意を！

骨の健康以外にも影響があるため、コーヒーやお茶をカフェインレスに切り替えたという話を耳にしますよね。日本ではカフェインの摂取許容量は定められていませんが、海外では一日400mgまでと定められています。

若者が好んで飲む、カフェインが大量に含まれるエナジードリンクの身体への悪影響も問題視されています。最近では、ノンカフェイン、カフェインレス、デカフェなど、カフェインの含有量が少なくてもおいしい飲み物も増えてきました。ぜひ、ご自分やご家族の普段のカフェイン量をご確認いただき、過剰摂取には十分注意しましょう。

四万十町国保大正診療所 山本翔平 大川剛史