

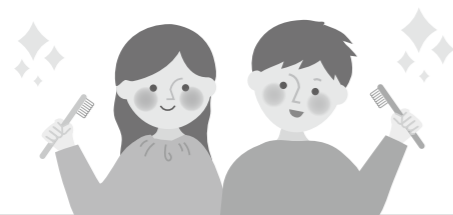


歯みがきで感染症予防!

冬は空気が乾燥し、気温が低くなるのでインフルエンザや新型コロナウイルス、マイコプラズマ肺炎などさまざまな感染症が流行します。口の中が不衛生になると、全身の免疫力低下につながり、細菌やウイルスに感染しやすくなります。感染予防のためには口の中を清潔に保ちましょう!

歯みがきのコツ

- 歯ブラシは鉛筆を持つように握り、毛先が広がらないくらいを目安に小刻みに動かし、やさしくみがく。
- 歯と歯の間はデンタルフロス(糸ようじ)を使う。
- 食べたらみがく習慣を。特に寝る前は丁寧にみがく。



その他にも、手洗い・マスクの着用・人ごみを避ける、など基本的な感染対策に加えて、歯みがきで感染症を予防しましょう!

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

冷湿布と温湿布の使い分け

腰痛や腕、ひざの痛み、ねんざなどに効果的な湿布ですが、温かい湿布と冷たい湿布があり、どちらを使用するのが良いか迷われた経験はないでしょうか?実はどちらも感じ方が異なるだけで、含まれている鎮痛効果のある成分は同じものを使用している場合が多くなっています。

冷湿布は、冷たさで痛みが和らぐ感覚があり、筋肉痛やねんざなどの炎症があったり熱をもっている場合に効果が感じられやすく、温湿布は、温かみで痛みがほぐれる感覚があり、腰痛や肩こりなど慢性的な痛みにも効果が感じられやすくなっています。どちらが適しているのか迷った際は、お気軽に近くの薬局へご相談ください。

また、湿布はつい長時間貼ってしまいがちですが、かぶれなどの原因にもなるため、肌を休める時間も作りながらの使用を心がけましょう。



無料健康相談日

1月19日(日)、2月2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 藤田 玲奈
☎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	1月15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
	2月12日(水)		
3歳6か月児健診	1月22日(水)	四万十町役場本庁東庁舎	
赤ちゃん相談	1月21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
	2月5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



からだに
いいはなし

認知症になりやすい人の特徴 1

1/5



認知症になりやすい人には、どのような特徴があるのでしょうか。

① ささいなことを気にする、② 怒りっぽい、③ 全て一人でこなそうとする
このような性格の方は、認知症になりやすい傾向にあります。

① ささいなことを気にする

まず、ささいなことを気にする人は、日々の生活のなかでストレスや不安を感じる場面が多いと考えられます。ストレスを感じると、体内ではストレスホルモンとよばれる「コルチゾール」が分泌されます。コルチゾールは、一時的なストレスを緩和する効果を持つものの、過剰に分泌されると血の巡りが悪くなり、体内に栄養や酸素を行き渡らせることが難しくなります。脳の神経細胞に栄養や酸素が届かなくなると、感情や記憶をコントロールする「海馬」という部位が委縮し、認知症を発症してしまうというわけです。

また、ストレスが溜まると、他者と関わることがストレスになるかもしれません。ですが、一人で過ごす時間が増えれば、その分「人と話をする」「新しく発見する」といった機会が減るため、脳の老化が加速し認知症を引き起こすとされています。

② 怒りっぽい

怒りっぽい性格の人は、周囲と円滑にコミュニケーションをとることが困難になりがちです。誰でも「すぐに怒鳴る人」や「攻撃的な言葉を口にする人」は、できるだけ距離を置きたいと思うかもしれません。このようなきっかけから、一人で過ごす時間が増えると認知症のリスクがグッと高まるようです。

アメリカのボストン大学での研究によると「持続的に孤独を感じる人は、そうでない人と比べて認知症を発症するリスクが 1.9 倍も高い」という結果が出ています。怒りの感情ときちんと向き合えなければ、認知症を発症するリスクが高まるでしょう。

③ 全て一人でこなそうとする

全てご自身でこなそうとする人も、認知症になりやすい性格といえます。

「周囲を頼りたくない」「迷惑をかけたくない」という思いにとらわれていると考えられるからです。かたくなに、周囲に相談したり助けを求めたりしないことが、人とコミュニケーションをとる機会を失わせる結果につながります。

脳の活性化には他者との関わりが不可欠です。そのため、全て一人でこなそうとするあまり、他者と協力する機会やつながりそのものがなくなると、認知症になる可能性が高まるのです。

四万十町国保大正診療所 徳橋理紗・岩本啓寛・大川剛史