



からだにいいはなし

鼻水のおはなし 1

風邪を引いた時や花粉症やハウスダストなどのアレルギー性鼻炎などで鼻水が止まらず、大量のティッシュを使った経験のある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

止めたくても止めることができない鼻水ですが、この鼻水にはとても重要な役割があることをご存知ですか？

鼻水が出る仕組みをお話します。

<鼻水の役割と仕組み>

鼻水とは、鼻腔にある鼻線から分泌された粘液のことを言います。

そして、鼻水の重要な役割は、目には見えませんが空気中にあるウイルスやバクテリアなどの病原菌を、肺などに送らせないようにすることです。

つまり、**鼻水は異物に対抗する防御反応**ということですね。「くしゃみ」も同じ、異物に対抗する防御反応です。

アレルギー性鼻炎は、本来は防御しなくとも良い、身体に害のない「花粉」などに、過剰に反応してしまうという症状です。

今回は、どんな時にどんな鼻水になるのかをお話します。

四万十町国保大正診療所
石井隆之・中川大輔・大川剛史

サウ通信



皆さん、Hello!
Happy New Year!
あけましておめでとう
ございます!

今年で日本での生活も3年目になりますが、まだ日本のお正月を体験したことは無いです。なぜかという、いつもクリスマスのために帰国しています！お正月のことは残念ですが、アメリカのクリスマスをいつも楽しみにしています。皆さんはもうクリスマス色々なことはご存知だと思いますが、ちょっとアメリカで過ごしていたクリスマスについて話させていただきます！

私の家族で最初のクリスマス習慣はクリスマスツリー

を飾ることです。父と母の子どもの頃からずっと使っていた飾りもあって、姉と私が作った飾りもあるので、過去と現在が繋がる感じがします。次の習慣はクリスマスクッキー作りです！母の手作りクッキーはとても美味しいです！最後の習慣は私が一番楽しみにしていることです。家の庭にクリスマスライトをつけることです！時間がかかりますが、全部終わったら、家中にクリスマススピリットが広がります。

皆さんもお正月にある大好きな習慣はありますか？町中で私に会ったら、ぜひ教えてください！

〔お問い合わせ先〕
教育委員会 生涯学習課 ☎22-3576

[広告]

高齢者のみなさま、地域社会のために、自らのために あなたの豊かな経験と能力を活かしてみませんか。



※入会を希望される方は、原則60歳以上の健康で働く意欲のある方。
※入会説明会は、毎月第2水曜日(休日の場合は翌日)に事務所会議室で行っています。

会員募集

社会参加の輪をひろげ、地域社会に貢献する
(公社)四万十町シルバー人材センター
四万十町香月が丘4番20号 ☎29-6021

保健カレンダー

月日	検診等の種類	場所	時間(受付時間)	月日	検診等の種類	場所	時間(受付時間)
平成29年 1月 16日(月)	12か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午前(対象者に個別通知)	2月 1日(金)	乳幼児健診	十和保健センター	午後(対象者に個別通知)
	赤ちゃん相談		13:30~16:00		12か月児健診		午前(対象者に個別通知)
	ひまわり相談(※)			窪川地域子育て支援センター	赤ちゃん相談	13:30~16:00	
	母乳相談		ひまわり相談(※)				
18日(水)	2歳6か月児健診	四万十町役場(東庁舎)	午後(対象者に個別通知)	6日(月)	母乳相談	窪川地域子育て支援センター	13:30~16:00
25日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)				
15日(水)	1歳6か月児健診	四万十町役場(東庁舎)	午後(対象者に個別通知)				
22日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)	23日(木)	広域がん検診 (事前申込者対象)	四万十町役場(東庁舎)	9:00~10:30

(※)ひまわり相談…育児の悩み、子どもの発達、保護者自身の健康の悩みなどを医師に相談できます。

健康のしおり

生活習慣病を予防しよう!

生活習慣病とは？

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関する病気の総称です。具体的には、高血圧・糖尿病・脂質異常症・がん・心臓病・脳卒中・脂肪肝などの病気が挙げられます。



<生活習慣のポイント>

禁煙	本人はもちろん、周囲の人の健康も害します。
運動	日常生活でこまめに体を動かす。
食事	野菜は毎日たっぷり取る。果物は毎日取る。肉より魚を。腹八分目。よく噛んで。偏食をしない。塩分は控えめに。
お酒	飲み過ぎない。 1日摂取量は日本酒換算で1合以内、週7合以内に。
間食	菓子類・嗜好飲料は選び方に工夫を。1日あたり約200kcalまでに抑える。洋菓子より和菓子を。夕食後は控える。
休養	睡眠は、1日7~8時間。しっかり心と体を休める。

お酒は
1日1合まで!



知っていますか？ 全国生活習慣病予防月間

日本生活習慣病予防協会が、生活習慣病予防に対する国民の意識向上と、これによる健康寿命の伸長を目指すべく、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」と定め、平成23年より広く啓発活動を行っています。

これまで身についた生活習慣を変えるのは大変ですが、1月は今年目標を立てるいい時期です。病気を予防するために、2月の生活習慣病予防月間に向けて、自分の生活習慣を振り返り、何かひとつ健康づくりのために取り組んでみませんか。

取り組んだら、成果を確認しましょう。年に一度は健診を！

〔お問い合わせ先〕健康福祉課 ☎22-3115