

# けんこうひろば

保健センター通信

TEL 37-2331

## 障害に関する相談について

保健師 小野

『障害』は、本人や家族ではなかなか気がつきにくく、「もしかしたら...?」「まさか...?」とひとりでも悩みがちになります。悩んでいるうちに、どんどん相談しにくくなったり、心の病気になるったりと悪循環するケースが最近目立って来ています。

町では、障害ごとに相談員や相談事業所と協力して、問題の解決や福祉サービスの提供を行う体制を整備してきましたが、十分に活用されていない状況が続いています。月1回の「こころの相談日」には、保健センターにおいて、専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応していますが、イメージのためか相談件数が減ってきています。

4月から県立精神医療センターの『遠山正悟先生』が相談医として、みなさまのこころの悩みにお答えします。原則として予約制で第2木曜日が相談日となります。ゆったりとした時間の中で、気軽に相談してみませんか?  
※予約・問い合わせ先  
七ヶ宿町保健センター 37-2331

## 子どもの食生活②「おやつとの与え方」

栄養士 太田

大人がおやつを食べるときは一息つきたい時や、ちよつとお腹がすいた時に手軽に食べられるあめやクッキー、チョコなどが多いのではないのでしょうか。では、子どもにとってのおやつは？と考えると、3回の食事では摂り切れない栄養素を補うものですので、第4の食事と考えました。では、どのような与え方やおやつのご合わせがいいのでしょうか。

### おやつを与えるポイント

- ① 食事に影響しない量を守りましょう。
  - ② 時間を決めましょう(1日1〜2回)
  - ③ スナック菓子など袋ごと与えないようにしましょう。(適量をお皿に盛る)
  - ④ お茶か牛乳など甘くない飲み物と組み合わせ、水分はたっぷり摂りましょう。
- 組み合わせ例**
- ・ おにぎり小1個+麦茶
  - ・ ふかし芋中1/2本+牛乳
  - ・ ヨーグルト1個+バナナ半本
  - ・ みかん1個+せんべい1枚
  - ・ 蒸しパン1個+お茶

子どものおやつは、成長、健康に大きく影響します。今はコンビニやスーパーで手軽にお菓子が手に入る時代ですが、大人がしっかり管理し、おいしいおやつを時間を楽しむ事ができるよう今一度、再確認してみてください。

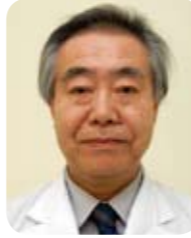
## 健康一口メモ

### 認知症と間違われる甲状腺機能低下症

老人保健施設 あさくらホーム 馬場 英行 先生

最近の日本人の平均寿命は世界でトップクラスであり、平成20年簡易生命表から男性79歳、女性86歳で、この背景には国民皆保険制度があるためと考えられる。我が国は高齢化社会に突入したが、現在、認知症患者数は軽度のもを含めると約220万人に達するといわれている。甲状腺機能低下症は、高齢者の一般状態に似た症状を呈する。耳が遠い、寒がり、低くしゃがれたゆつくりした会話、むくみ、乏しい表情、脱毛、冷たく乾いた皮膚、筋力低下、嗜眠、記憶力注意力の低下、うつ状態等である。そのため、甲状腺機能低下症は高齢者では見逃されて

いることが多い。精神科的な面に焦点が



合わせられ、加齢に伴ううつ状態、あるいは認知症初期と診断されている。従って高齢者の甲状腺機能低下症は見落としてはならない疾患である。検査は、一般的な、採血や心電図、胸部X線写真等で大体診断つきまします。かかりつけの医療機関を受診されることをお勧めします。特殊な検査を必要とする場合は、専門の医療機関を紹介していただく場合があります。治療は補充療法として甲状腺ホルモン製剤が投与され、症状が改善されます。薬は継続して下さい。

## こちら診療所

所長 長島 高宏

七ヶ宿町でヒブワクチン(インフルエンザ菌B型ワクチン)の助成金事業が開始されました。生後2カ月から4歳までの小児が対象です。ご希望の方は町保健センターまたは各医療機関にご相談下さい。このワクチンは全国的に流通量が少ないため、予約・注文制です。

高齢者を対象に肺炎球菌ワクチン

の予防接種を行っております。高齢者の肺炎の約3割が肺炎球菌による感染が原因とされています。昨年新型インフルエンザが大流行したことがきっかけとなり、肺炎球菌ワクチンの重要性が見直されてきております。新型インフルエンザが秋以降に再び大流行を起こすことが予想されており、その前に、2次感染による肺炎を予防するために肺炎球菌ワクチンを接種されることをお勧めいたします。

## 思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

～公立刈田総合病院紹介～ ☎ 25-2145

### 災害訓練を実施しました

宮城県沖地震や宮城県北部連続地震などの大きな自然災害があった中、近い将来高い確率で発生が予測される宮城県沖地震への対応などが求められています。

当院は、災害拠点病院に指定されており、平時から災害時を想定したトリアージ(傷病者の重症度と治療の緊急度に応じて治療の優先順位を決定し、この優先順位に従って搬送や処置の実施を行うこと)などの訓練を実施することが求められています。

今回は、東北大学医学部救急部助教授野村亮介先生より血圧計などの医療資器材を持ち合わせていない場合や、医療従事者でなくても行える利点がある「START (Simple Triage and Rapid Treatment) 式トリアージ」について講義を受け、当院の職員や仙南

地域広域行政組合消防本部職員、医療機関医師、介護施設職員など119名が参加しました。

グループ演習では、治療の優先順位を決定する演習などが行われ、その後の搬送や処置の実施を行うに当たり、この方式を順守することを再確認しました。参加者からは、「手際良く確実に判定するためには繰り返し訓練が必要」との声もありました。

当院はこれからも、トリアージなどの訓練を計画的に実施し、災害医療機能の向上に努めていきます。



▲グループ演習の様子

## お知らせ

- 今月の健康相談日
- 実施日 / ① 5月7日(金) ② 5月17日(月)
- 申込み / 事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。担当 太田
- 「ヒブワクチン」の助成を始めました
- 小さなお子さんの髄膜炎の原因となるヒブワクチンインフルエンザb型菌の予防接種に係る費用を7000円を上限に助成します。詳しい内容につきましては、保健センターまでお問い合わせください。担当 岩間
- 子宮がん検診を受けましょう
- 実施日 / 5月10日(月)
- 場所 / 七ヶ宿町活性化センター
- 対象者 / 20歳以上の女性
- 検診料 / 無料
- その他 / 申込みをされた方へ事前にご診察料を記入して当日持参ください。
- げんき塾(運動教室)
- 実施日 / 5月21日(金)
- 集合 / 保健センター
- 内容 / 町内を歩きますので、各自飲み物や帽子の準備をしてお越し下さい。(申込みは不要です。)