

障がい者の地域活動・8月の予定

障がいをお持ちの方と障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。

【8月の活動】

月から金曜日の午前10時～午後3時までサロンを予定しています。お茶を飲みながら話をしてみませんか？

詳しい予定は保健センターまでお問い合わせください。
担当：小野

食中毒にお気をつけ下さい

これから夏にかけて、湿度・気温が上がってきます。それに伴って、家庭での食中毒も増えてくる時期になりますので、下記の点に気をつけてください。

◇生もの（肉・魚など）

冷蔵庫内では、ビニール袋や容器に入れ、他の食品に食材の水分がかからないようにしましょう。

◇冷凍していた食品の解凍

室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。解凍は、冷蔵庫や電子レンジを使ったり、食材を袋に入れて流水などで解凍を行いましょう。

◇残った食事の保存方法

浅い容器に小分けにして保存しましょう。また、温め直すときは沸騰するまで加熱するように心がけて下さい。ちよつとでも「怪しいな」と思ったら食べずに捨てる勇氣も必要です。

◇まな板や包丁、ふきん等の手入れ

使用後すぐに洗剤と流水で良く洗いましょう。包丁やまな板は使用後に熱湯をかける効果が上がります。ふきんは、一晚漂白剤に漬け込むと効果的です。

◇手洗い

調理や食事の前後、特に生肉・生魚・卵を取り扱った後には必ず手を洗いましょう。石けんで洗い終わった後、流水で十分に洗い流すことが大切です。

食中毒予防は、食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」事が大切です。もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、我慢せずかかりつけの医師に相談して下さい。

お知らせ

■健康相談

お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に保健師、栄養士が対応いたします。

●申込み 事前に予約が必要です。
(担当 太田)

■こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。精神疾患から、ちよつとしたストレスまで幅広く対応しています。

●実施日 8月8日(金)

●申込み 事前に予約が必要です。
(担当 小野)

■げんぎ塾（運動教室）

室内でストレッチや筋肉トレーニングを行います。

●日時 8月22日(金)

●午後1時半より

●場所 保健センター

●その他 予約は不要です。(担当 太田)

■母子手帳の交付

母子手帳を交付する際は、一緒に妊婦健康診査費を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方や各種教室の紹介などを行います。

来所された方をお待たせしないよう、事前に書類を準備いたします。あらかじめ電話連絡のご協力をお願いします。
(担当 千葉)

健康一口メモ

公立刈田総合病院腎臓内科

Kazushige Ota
太田一成

■むくみ

むくみとは、血管の中ではなく、組織の細胞間に水分がたまった状態をいいます。むくみを訴えられて来院される方は多く、腎臓、心臓、肝臓、甲状腺の病気をはじめ、アレルギーや炎症、薬剤、悪性腫瘍など、たくさん病気かむくみの原因となります。今回はどうして腎臓の病気がむくみを引き起こすのかをご説明したいと思います。

腎臓は水分だけでなく多くの物質の排泄を行います。腎臓の病気の中には、タンパク質が尿に流れ出るものがあります。血液中のタンパク質濃度は、血管の中に水分を引き戻す役割があるので、低タンパク質の状態では血管内に水分が戻りません。組織の細胞間に貯まってしまい、むくみという症状にいたりします。



また、腎臓が障害されると、尿量が減り、むくみ（むくみ）は体全体がむくみます。両足のむくみから出ることが多く、片足だけむくんだり痛みを伴ったりすることはまれです。症状や診察所見、問診、採血、画像診断、そして尿検査から原因となつている病気を見つけてみます。通常は内科を受診して、腎臓内科を紹介されることが多いです。

むくみが出てきたら、病院を受診しましょう。

いっさい診療所

所長 水室 真仁

■食中毒

夏が増える感染症と言え、食中毒が挙げられます。食中毒は様々な細菌が原因菌となります。また発症までの時間も数時間から数日とまちまちです。食中毒においては予防が肝要な訳ですが、政府公報に食中毒予防の三原則というものがありません。それによると、食中毒の原因を「つけない、増やさない、やっつける」だそうです。

①食材を扱う前、食事をする前にきちんと手を洗う。生の食材を扱うときは容器や箸を替えるなどして細菌などを付着させない。②保存するときは低温で保存する。細菌の多くは10度以下で増殖速度が遅くなります。③加熱処理をすることで病原を殺菌する。多くの細菌は加熱処理によって死滅します。これらの方法で予防することになります。残念ながら、冷却でも加熱でも無効な食中毒が存在します。一番大事な事は菌を付着させない事だと思えます。①に気をつけて、食中毒の予防に努めてもらえたらと思います。



「初めました」



湯原 佐藤秋子さん

昨年10月から夫の佐藤克幸が地域おこし協力隊となり、私と息子二人は11月から越して来ました。こんなに自然豊かな環境での生活は初めてで、驚きや感動の日々を送っています。そこで10ヶ月過ごした私の感想を紹介したいと思います。まず、「カメムシ」です。現物を見るのは初めてで、その臭いと習性に衝撃を受けました。ですが、家から見える山の紅葉は綺麗で、窓が風景画の様で感動しました。

そして冬：地元の方が口を揃えて「こんな大雪が降ったの初めてだ」という程の大雪による歓迎？を受け、厳しい冬を経験しました。春には長男の小学校入学があり、佐藤家としても新しい生活の始まり、特別な春になりました。

当初はゆかりの無い土地での生活に不安ばかりでしたが、越して来てまもなく教育委員会での仕事の話をいただき、町外へ七ヶ宿の魅力を発信する「山村留学」を担当する事になりました。私自身、日頃の生活の中での出来事を仕事にも生かせればと思います。次回は高橋めぐみさん(横川)にリレーされます。