



保健師だより

冷えによる体調不良から身を守ろう

過ごしやすい時期になりましたが、急に冷えこむようになり、昼と夜の気温差が大きかったりすると、私たちの体の中では自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃さないように血管が収縮します。このため血流は悪化して、冷えを起し体調を崩しやすくなります。

冷えから体を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。次のポイントを参考に見ましよう。

生活の心得

- 首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。
- ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。
- 38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。
- 十分な睡眠をとりましょう。



食事の心得

- 体を内側から温める食事をとりましょう。
- 体を温める食材としては、ニンジン、カボチャ、大根、かぶなどの根菜類、やまいも、さといも、さつまいもなどのいも類、しそ、しょうが、にんにく、ねぎ、玉ねぎなどの薬味野菜があります。
- 疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な食材をとりましょう。これらは牛肉や豚肉に多く含まれています。



がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間

「がん」は昭和56年から日本人の死因の第1位です。日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。

「がん」は私たちにとって身近な病気です。

そこで、厚生労働省は平成22年から10月を“がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間”と定めています。

佐井村の令和2年度の各種がん検診受診率をみると、一番高いのは乳がん検診23.6%、一番低いのは胃がん検診19.7%となっていました。

がんは早期に発見し治療を行えば、高い確率で治癒するようになりました。毎年がん検診を受け、「要精検」と判定されたらチャンスと考え、自分のために、そして心配してくれる周りの方のためにも、必ず精密検査を受けるようにしましょう。



イメージキャラクター「けんしんくん」

10月11日(月)から17日(日)は精神保健福祉普及運動週間です

精神保健福祉普及運動は、精神障がい者の福祉の増進及び国民の精神保健の向上のため、毎年、全国的に実施されています。

心の健康の不調は誰にでも起こりうる問題ですが、周囲からはわかりにくいという特徴があります。自身や周囲の大切な方のこころの健康について考えてみませんか。一人で悩まず、まずは自分の気持ちを身近な人に話してみましよう。もし、身近に話せる人がいないときは、村保健師、保健所、相談電話、メールやSNSでの相談窓口なども利用できます。

福祉健康課 健康推進係 担当：東出



知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!

感染拡大

— COVID-19 —



外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い