

保健師だより

あなたの健康支えます!!

3月は自殺対策強化月間です

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」実現のために、お互いに支え合う気持ちを持つことで守れる暮らしと命があります。

ひとりで悩みを抱え込まずに、まずは家族や友人、職場の同僚など、身近な人に相談してください。もし、身近な人に相談しづらい、周りに相談できる人がいないという時は、相談窓口で不安やつらい気持ちを伝えてください。また周囲の方は、家族や知人の変化に気がいたら、悩みに耳を傾け、専門機関への相談を勧め、温かく見守りましょう。

町公式ホームページにも相談窓口を掲載していますので、ご覧ください。



【電話相談窓口】

相談窓口名称	電話番号	受付時間
こころの健康相談ダイヤル	0570-064-556 (ナビダイヤル)	(月)~(金)※祝休日・年末年始を除く 9:00 ~ 17:00、18:30 ~ 22:00
福島いのちの電話	024-536-4343	10:00 ~ 22:00 ※年中無休
岩手・宮城・福島専用 よりそいホットライン	0120-279-226	24 時間受付

【LINE 相談窓口】「LINE 相談窓口こころつなぐ@福島」

- LINE アプリから友だち登録をすることで、専門の相談員に相談することができます。
- 友だち登録方法…右のQRコードを読み取るか、ID検索に「@ 228dcnon」と半角入力し、検索。「こころつなぐ@福島」を追加することで友だち登録が完了となります。
 - 受付時間…18:00 ~ 22:00 まで※受付は 21:30 まで。



乳幼児突然死症候群 (SIDS) について

乳幼児突然死症候群 (SIDS) とは、何の予兆や既往歴もない乳幼児が睡眠中に死に至る、原因の分からない病気です。SIDS は冬期に発症しやすい傾向にあります。以下の3つのポイントを守ることで発症率が低くなるというデータがあります。

- ① 1歳まではあおむけに寝かせる。
- ② できるだけ母乳で育てる。
- ③ たばこをやめる。

さらに、睡眠環境を整えることでSIDSのリスクを低下させるだけでなく、窒息の予防にも繋がります。

●睡眠環境を整えるポイント

- ① 固めのマットレス・敷布団を活用する。
- ② ベビーベッドは柵を上げて利用する。
- ③ 掛け布団は使用せず、服や暖房器具で温度調節する。
- ④ 赤ちゃんの寝る場所には何も置かない。

できる範囲で
赤ちゃんの
睡眠環境を
見直して
みましょう。



●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎ 62-2115

令和6年9月能登半島大雨災害義援金募金箱設置終了

町内5か所に設置しておりました「令和6年9月能登半島大雨災害義援金」の募金箱は、令和7年2月13日(木)をもって受付を終了しました。

皆様より、総額4,407円のご厚意をいただき、日本赤十字社を通じて能登地方への救援活動に寄付させていただきました。

皆様からの温かいご支援に感謝申し上げます。

●問い合わせ先 福祉こども課 ☎ 62-2210

健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ

vol.11



町では今年度の新規事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。

先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をさせていただきます。皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

今月の当番



福島県立医科大学保健科学部理学療法学科助教 **佐藤 聡見 先生**

今回は日本の国民病「慢性腎臓病」と腎臓の機能を良好に保つポイントについて説明します。



★1 慢性腎臓病ってどんな病気?

腎臓の機能の低下が3か月以上続いている状態を指します。日本の国民病とも呼ばれており、最近、様々なメディアでもこの言葉を聞く機会が増えてきました。腎臓は加齢とともに機能が低下する臓器です。そのため、超高齢社会を迎えたわが国では、慢性腎臓病の患者さんが急増しており、「如何に腎臓の機能を良好に保つか」ということに注目が高まっています。

★2 腎臓にはどんな役割があるの?

身体の中でできた老廃物を尿として排泄し、必要なたんぱく質などを身体に留める役割の他、血圧調節や骨の生成、造血など健康な身体を保つための様々なホルモンを分泌する役割を担っています。慢性腎臓病が進行して末期腎不全という状態に陥ると、人工透析や腎移植が必要になるだけでなく、心筋梗塞や脳卒中の発症リスクも高まることから、腎臓の機能を維持することは非常に重要です。

★3 腎臓の機能を良好に保つためにはどうしたらいいの?

減塩を基本とするバランスの良い食生活、適切な運動習慣、禁煙など、いわゆる生活習慣の適正化が重要となります。

私たちが長年重ねてきた研究の結果、「運動」が腎臓機能の低下抑制や改善をもたらす効果について、それほど強度の強くない、「少し息の弾む程度の運動」が腎臓の機能改善に重要な役割を担うことが分かってきました。これは、運動がもたらす抗酸化作用や血圧・血糖・脂質代謝の改善作用により、腎動脈の機能改善や腎臓の線維化抑制が図られることによると考えられています。

具体的には、下記のようなことが目標になります。

- ① 日々の生活の中で座りっぱなしの時間をできるだけ少なくする (30分に1回は立つ)
- ② ウォーキングのような有酸素運動を1日30分、週3回以上取り入れる
- ③ 1日の歩数を平均5000歩以上に維持する

※持病や障がいをお持ちの方の場合は、主治医と相談しながら、まず「プラス500歩」や「プラス10分」など、達成可能な目標を立てながら始めることをお勧めします。



鏡石まちの駅
かんかんでらす

鏡石町中央 245 番地
☎ 0248-94-8110
(営業時間 9時 ~ 19時)
定休日: 毎月第2火曜日
※営業時間に変更する場合があります。



広 告

「広報かがみいし」 広告掲載者募集

- 掲載位置 町が指定した位置
- 掲載料金 下一段 1万円
半分 5千円 (このサイズ)
- 問い合わせ先 総務課広報担当 ☎ 62-2111