

女性ホルモンバランスの調整～低容量ピルについて～

大切な女性ホルモンのバランスが崩れると、様々な症状が現れます。その時の治療に用いられるのが「ピル」です。「ピル」と聞くと避妊薬のイメージですが、女性の健康によい効果がたくさんあります。これらについて専門医がお話しします。

- ▶日時 12月2日(土) 午後2時～4時
- ▶場所 加古川総合保健センター3階 大会議室 (加古川市平岡町新在家1224-12)
- ▶講師 近藤 仁 (レディースクリニック近藤 院長)
- ※参加費無料・手話通訳あり
- ▶問い合わせ 加古川市加古郡医師会 ☎079(421)4301

食物繊維をしっかりとって (おもてなし料理)

- 食生活を見直してみませんか?
- ▶日時・場所
 - 12月 5日(火) 中央公民館
 - 12月13日(水) 野添コミセン
 - 12月15日(金) 中央公民館
 - 12月20日(水) 南部コミセン
- いずれも午前9時30分～12時30分
- ▶参加費 各回500円 (当日徴収)

インフルエンザにご注意を!

毎年冬になると、よく聞く「インフルエンザ」。空気中に飛び散ったインフルエンザウイルスが体の中に入ることになります。かからないためにも、インフルエンザに負けない、丈夫な体を作りましょう。



インフルエンザにかからないための5か条

- ①手洗い、うがいを忘れずに。
鼻やのどの弱い人は、マスクをすると効果的!
- ②しっかり換気、乾燥注意。
暖房をかけているときは、加湿器などで湿度を保ちましょう。
- ③よく寝て、すっきりお目覚め。
夜12時までに床に就く、シンデレラ睡眠を目指しましょう。
- ④バランスのよい食事で体力保持。
野菜がたくさん入ったお鍋は栄養満点!
- ⑤ストレス解消で免疫アップ。
夜寝る前にストレッチをするだけでも、気分が変わります。



マタニティマークをご存知ですか?

1.29。これは、平成16年の合計特殊出生率で、女性1人が生涯で産む子どもの数を表しています。第2次ベビーブームのころは、2.14であったことを考えると、減少していることがよくわかります。播磨町でも、平成9年以降、出生数は減少しています。

子どもの数が減る中で、多くのお母さんは、妊娠中から、孤独や負担を感じながら子育てをしていることが多いようです。子育てにやさしい町を作るためにも、皆さん一人ひとりの理解と協力が必要です。

妊娠中、特に初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。しかし、外見からは、妊娠しているかどうか判断しにくかったり、「つらい症状」がある場合もあります。



妊娠中に外出先で困ることとして、「バスや電車で席を譲ってもらえない」「タバコの煙」、周りの人に手助けしてもらいたいこととして、「階段の上り下り」などが挙げられています。

また、うれしかったこととして、「バスや電車で席を譲ってくれた」「ベビーカーを運んでくれた」「子どもをあやしてくれた」などが挙げられています。

お母さんへの優しさを形にしたのが「マタニティマーク」です。このマークをつけているお母さんを見かけたら、「バス・電車などでは、優先して席を譲る」「乗降時に協力する」「近くでのタバコは控える」「お手伝いしましょうか?」の優しいひとことなど、皆さんからの思いやりある気遣いをお願いします。

健康づくり情報Ⅵ ～年末年始の食生活～

普段、食事の量や栄養のバランスを考えて食事をされていても、忘年会・新年会など友人や親せきとの集まりが多いこの時期…ごちそうを目の前に、ついつい食生活が乱れがちになります。食生活をバランスよく保つためのポイントを再確認して元気に新年をお迎えください。

★まとめ食いをせず、朝・昼・晩3食しっかり食べる

食事を抜いたり不規則な食事は、その後の食事で食べすぎの原因にもなり体に脂肪がつきやすくなります。年末年始は「大掃除・買い物に夢中でいつの間にか昼食を抜いていた」「夜更かししたので朝は食欲がない」などの状況が起こりがちですが規則正しい食事時間を確保しましょう。



★夕食は就寝2～3時間前にすませ、寝る前の飲食はさける

夜、体の中の体内時計は「お休みモード」。脂肪を蓄積するホルモンが昼間よりたくさん分泌されています。夜遅くまでテレビを見ながら飲食したり、就寝直前に食事をすると内臓脂肪の蓄積につながります。

★ゆっくり食べて腹八分目に…

早食いは食べ過ぎのもとです。よく噛んで、一口ごとに箸を置いて、おしゃべりも楽しみながら食べ過ぎないように心掛けましょう。

★甘いもの・間食は控えめに

クリスマスのケーキ・お正月のきんとん・生菓子など、甘いものが出される機会も多いシーズンです。手作りのときは砂糖控えめにするなど、1日に食べる回数や量を意識してください。

★酒の席では、おつまみを野菜中心にして、飲みすぎに気をつけましょう

高血圧・高脂血症・糖尿病予防の一番の薬は野菜です(生野菜で毎食両手いっぱい、ゆで野菜で片手いっぱいの摂取が目安)。たっぷり野菜を食べると深酒しなくて済みますね。

★おせち料理にひと工夫

日本の食文化を伝承する「おせち料理」を家族そろって食べることは、すばらしい食育です。ただ、お正月の間、日持ちするように、保存食的に調理されているメニューが多いため、塩・しょうゆ・砂糖などの調味料がたくさん使われます。塩分・糖分のとりすぎにならないよう、出来上がったものに更にしょうゆをかけない、柑橘系(レモン・ゆずなど)の果汁の利用など工夫してみましょう。



健康づくりプログラム予定表

健康づくりプログラムは、1年を通して月に1回程度の運動を気軽に体験して楽しめる内容になっています。4月から始まったプログラムも好評の中、前半を終了しました。このたび後半の日程が決まりましたのでお知らせします。新年を迎え、気持ちも新たにいろんなスポーツに出合って体を動かしてみませんか? ご家族、お友達と気軽にご参加ください。随時参加することができます。 ※日程、会場などについては変更することがありますので、毎月の広報「はりま」でご確認ください。

内 容	日時・場所など
あなたの身体の体内成分バランスチェック、各種ニュースポーツを楽しもう	1月21日(日) 午前9時～正午 総合体育館 大体育室
軽スポーツ体験 「グランドゴルフ・テニス」	2月10日(土) 午前9時～正午 はりまシーサイドドーム ※参加費 100円
健康講座「運動を楽しく続けるために」 講師 神戸大学発達科学部教授 山口 泰雄先生	2月24日(土) 午前10時～正午 中央公民館
軽スポーツ体験 「ヨガ教室」	3月10日(土) 午前9時～11時 総合体育館 大体育室 ※参加費 100円

