

健康せきかわ21

いきいきライフ

むし歯^{ゼロ}の子に ピッカピッカ賞

6月17日に行われた3歳児健診で、むし歯が1本もなかった子どもたちに「ピッカピッカ賞」が贈られました。
今回の健診対象者は3人で、むし歯ゼロの子は1人でした。(敬称略)

高橋 美遥(かみはる 上土沢)

健康せきかわ21 栄養・食生活部会から 親子で一緒に食育を!!

毎日の食事を味わって、おいしく食べることは、子どもの心・体の発育と健康のための第一歩です。家族と囲む食卓は、大切なコミュニケーションの場であり、バランスのよい食べ方や食事のマナーなど、食習慣を身につける食育の場でもあります。

家族そろって食事をするように心がけましょう。

昨年度の幼児健診アンケートで3歳児の約3割が「野菜が嫌い、苦手」と回答しています。家庭でも家族が見本となり、野菜のおいしさを伝えていきましょう。

幼児健診では、食生活改善推進員の皆さんが、野菜を使った手作りおやつを紹介と試食の配布をしています。子どもと一緒に作れる簡単レシピなので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

野菜を使ってかんたんおやつ

「にんじんクッキー」



材料 20枚分

・にんじん 1本 ・バター 100g ・砂糖 120g
・卵 1個 ・薄力粉 200g ・ベーキングパウダー 小さじ1

作り方

- 1 にんじんは皮をむき、1cmほどの輪切りにしてやわらかくゆで、フォークでざっとつぶす。(ラップをしてレンジで6分くらい加熱したものでよい)
 - 2 ボウルにバターを入れてやわらかく練り、砂糖を加えて混ぜ、卵も加える。
 - 3 2へ1を加えて混ぜ、薄力粉とベーキングパウダーを合せて、ふるっておいたものをふり入れさっくりと混ぜる。
 - 4 天板にオーブンペーパーを敷き、3をスプーンで落とす。
 - 5 200℃で10～15分焼く。
- 1歳6か月は1枚、3歳では少し大きめ1枚程度が適量です。

国保からの お知らせ 70～74歳の国民健康保険の被保険者で、新たに3割負担となる方は窓口負担に関する経過措置が設けられます

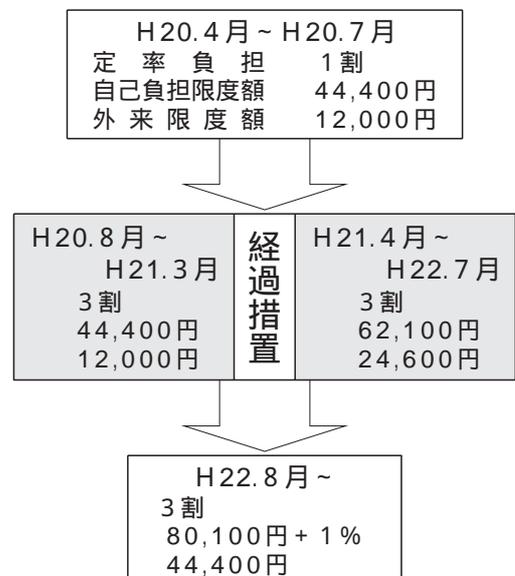
経過措置は平成20年8月から平成22年7月まで

次のすべての要件を満たす方については、例外的に、医療機関での窓口負担が1割負担から3割負担となります。

- 1 同じ世帯の中に国民健康保険から長寿医療制度(後期高齢者医療制度)へ移られた方がいる世帯において、引き続き国民健康保険に加入する70～74歳の単身の被保険者
- 2 課税所得が145万円以上かつ年収が383万円以上の方
- 3 同じ世帯の中で国民健康保険から長寿医療制度へ移られた方も含めた年収が520万円未満の方

上記に該当する方については、経過措置により右表のとおり、1か月あたりの自己負担の上限額が、これまでどおり1割負担の方と同様の額となります。(平成20年度については、従前と同様の額となります)

問い合わせ先 健康福祉課福祉保険班 ☎64-1472



関川村包括支援センター通信 14

地域包括支援センター 役場庁舎内一階 六四四 一四七三

包括支援センターには、健康や介護の相談だけでなく、高齢者と家族の関係がうまくいかないという相談が多く寄せられます。

話をよく聴いてみると、自分の気持ちを上手く伝えられない、相手の怒りを招くような言葉を使ってしまつ（つい乱暴な言葉を使つてしまつ）、分かつていても抑えられないなど、そのときの状況がみえてきます。なかには、数年、数十年も関係が悪い状況が続いているといった内容もあります。このような状況になつてしまつと、日常的な会話も困難になり、悪循環を引き起こしてしまいます。

自分の気持ちを伝えたり、相手にお願いをしたりするときに、普段どんな言い方をしているでしょうか。「早くごはん食べてくれないと片付かないじゃないか。ほんとに遅

いんだから」と、相手を責めるような言い方をしています。なか。このような言い方は、『あなたメッセージ』といいたまいます。

自分の気持ちを伝える

先程の言い方を「出かけるのに時間がないの。少し早く食べてくれると助かるわ」と変えたら、受ける側はどう感じるでしょうか。これを『私メッセージ』といいたまいます。

相手を否定せず、自分の気持ちやどうしてほしいかを伝える方法です。私メッセージは、高齢者との関係だけでなく生活の場面や仕事においててもすぐ活用できます。

自分の気持ちを素直に伝えられたら、自分自身のストレスもたまず、人間関係が豊かになります。

参考・引用文献
「元気になるSST」

(松浦幸子著)

健康講座 47

「睡眠時無呼吸症候群について」

県立坂町病院 内科 診療部長 浅野良二

二〇〇三年二月、山陽新幹線運転士の居眠り運転により、睡眠時無呼吸症候群(SAS)というあまり聞きなれなかつた病気が広く世間に広がりました。しかし、この名前を知っている、聞いたことがあるという人は多くなりましたが、実際にどのような病気なのかはまだ十分に理解されていません。

SASとは、その名の通り、夜睡眠中に呼吸が止まってしまう病気です。呼吸が止まることを無呼吸といいますが、これは十秒以上、口・鼻の airflow が停止した状態をさします。

この無呼吸が一晩七時間の睡眠中に三十回以上、あるいは一時間あたり五回以上起こった場合を、SASと診断します。

無呼吸が起こる原因は、寝

ている時に喉の部分が塞がってしまうためです。もともと太つていて喉が狭い人や、あごが小さい人などに起こりやすく、いびきがひどいことが特徴です。無呼吸の程度がひどいと、酸素を取り入れることができなくなり、心臓病や脳卒中などにかかりやすくなります。また、呼吸が再開するたびに、目をさましてしまうので、ぐつすり眠ることができません。その結果、日中に強い眠気が襲い、居眠りによる交通事故を起こすなど、社会生活に障害がでます。いびき、肥満、眠気が三大特徴といえます。

治療が必要だと判断された場合には、CPAD(経鼻持続陽圧呼吸療法)による治療が効果的です。これは、鼻に簡単なマスクを付け、無呼吸が改善されるように適切な圧

力をかけた空気を鼻から持続的に送り込み、上気道を押広げるといふものです。CPADによる治療は、自宅でもでき、月に一度、診察のために通院するだけです。これには、健康保険が適用され、患者の負担は軽減されています。他の治療方法としては、下

あごを前方に固定することにより上気道を広げて治療するマウスピースというものもあります。また、扁桃の肥大が原因の人は外科的手術が必要となります。さらに、肥満の人は食事療法などにより減量をする必要があります。

睡眠中に無呼吸が多い人、いびき、肥満、眠気の症状のある人は、医療機関を受診し、精密検査を受けていただきます。と思います。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
六二二 三一一