

かさぬい健康フェスタ

第4号

笠縫学区まちづくり協議会
健康のまちづくり推進委員会

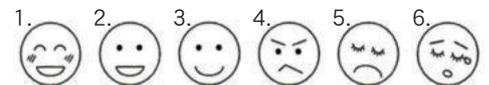
笠縫学区まちづくり協議会では、健康寿命（介護を必要とせず自立した生活ができる期間）を延ばすことを目的に、健康のまちづくり事業に取り組んでいます。

生活習慣病を予防するためには、若いうちから自分のため、家族のために良い生活習慣を身につけましょう。このかわら版を、自分自身の生活習慣を振り返る一つの参考にしてください。

笠縫学区のからだと心の健康に関するデータ

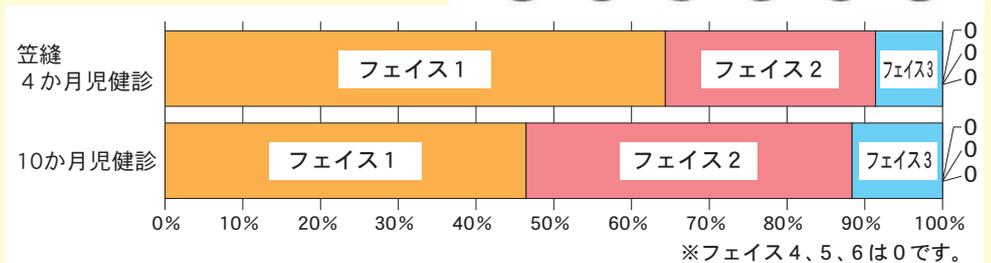
妊娠・出産・子育て

フェイスマーク 1が笑顔、6が泣き顔



①育児の気持ち(フェイススケール)の変化 (R4年度)

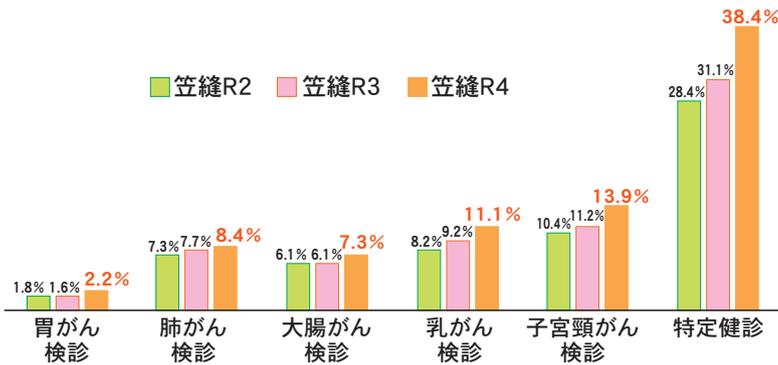
フェイス1が、お子さんの成長に連れて比率が減っています。心配や悩みが増えることによるものと考えられます。そんな子育ての悩みや不安を相談できる人はおられますか？



けん診・生活習慣

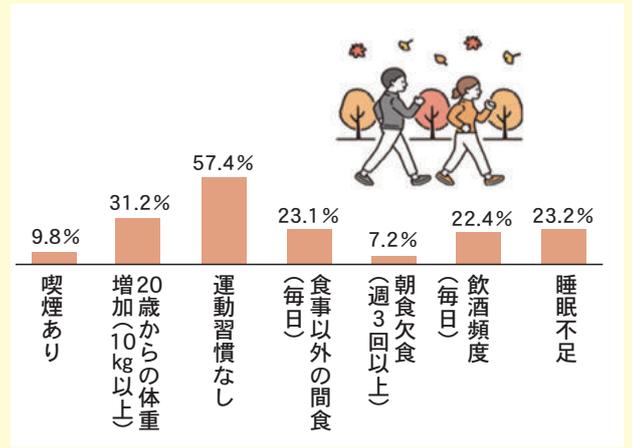
①市が実施しているけん診の受診率推移 (R2～4年度)

がん検診は職場や人間ドック等で受診した人のデータは含まれていません。



いずれのがん検診も特定健診も最近3年間の受診率は微増しています。健康状態のチェックと生活習慣の見直しのため更に多くの人の受診が望まれます。

②生活習慣 (R4特定健診受診者の問診結果より)



運動習慣のない人が半数以上です。気軽にできるウォーキングなどから始めてみませんか？
20歳からの体重増加が、10kg以上の方が3割以上です。下記の算定方法であなたの肥満度をみてみましょう。

～肥満度 (BMI) を算定してみましょう～

体重 [] kg ÷ 身長 [] m ÷ 身長 [] m = []

例 体重 75.0Kg ÷ 身長 1.70m ÷ 身長 1.70m = 25.95 (肥満)

BMI=22になるときの体重が標準体重で、統計上、最も病気になりにくい状態とされています。

18.5 未満	18.5 ~ 24.9	25 以上
低体重(やせ)	ふつう	肥満



笠縫学区高齢者の状況

①介護が必要となった原因で最も多い疾患(R1～R2新規申請者)(40～64歳の第2号被保険者も含む)

【要支援認定となった人】	膝関節症
【要介護認定となった人】	アルツハイマー型認知症

②主観的健康観

健康状態が「とてもよい」「まあよい」と回答した人の割合
笠縫学区：82.3% 草津市：80.2%

③主観的幸福感

どの程度幸せかの平均(とても不幸0点～とても幸せ10点)
笠縫学区：7.1点 草津市：7.0点

笠縫学区の高齢者は、健康観や幸福感が市に比べて高く、いきいきと生活されていることがわかります。しかし、健康状態に不安のある人や幸福感の感じられない人もおられます。

困ったことがあれば、家族や友だちに相談したり、相談機関もありますので抱え込まないようにしましょう。

(②、③令和4年度草津市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査結果から)

こころとからだは互いに影響し合っています！！

こころの健康づくりはからだの健康づくりと合わせてとても大切です。

ストレスとうまく付き合うコツ

○生活習慣を整える

バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を心がける
ゆっくりと腹式呼吸する、ほんやりと外を眺める、ゆったりお風呂に入るなど

○頭を柔らかくする

「～しなければいけない」と考えることだけでなく、うまくいっていることにも目を向ける

○困ったとき誰かに話してみる

話を聞いてもらうだけで、気持ちが楽になることがある
友人、家族、同僚、趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておく

次のような気になる症状が続くときは、専門機関に相談する(目安は2週間)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 気分が沈む、憂うつ | <input type="checkbox"/> 何をするのも元気が出ない |
| <input type="checkbox"/> イライラする、怒りっぽい | <input type="checkbox"/> 理由もないのに、不安な気持ちになる |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが落ち着かない | <input type="checkbox"/> 胸がドキドキする、息苦しい |
| <input type="checkbox"/> 何度も確かめないと気がすまない | <input type="checkbox"/> 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる |
| <input type="checkbox"/> 誰かが自分の悪口を言っている | <input type="checkbox"/> 何も食べたくない、食事がおいしくない |
| <input type="checkbox"/> なかなか寝つけない、熟睡できない | <input type="checkbox"/> 夜中に何度も目が覚める |

ゲートキーパーをご存じですか？

こころの不調は、自分自身では気づきづらいことがあります。そんな時、周囲の人の温かい対応がとても大切です。

ゲートキーパーとは、

<p>○悩んでいる人に気づく</p>  <p>「あれ？いつもと様子が違う…元気がないみたい」</p>	<p>○声をかける</p>  <p>「なんだかしんどそうに見えるけど、何かあった？」</p>	<p>○話を聴く</p>  <p>「私に打ち明けてくれてありがとう」</p>	<p>○必要な支援につなげる</p> <p>「相談できるところがあるみたい、一緒に行ってみない？」</p>  <p>相談窓口リーフレットはこちら</p>	<p>○見守る</p>  <p>「その後、どう？」</p>
---	---	---	--	--

自分自身でできるケアと周囲の人の温かい対応でこころの健康づくりをすすめていきましょう

気軽に活用しよう！～薬の専門家～



びわこ薬剤師会副会長
みのり薬局薬剤師
村杉 紀明

「お医者さんに言い忘れた」「飲み損ねた薬が余っている」といったことはありませんか。そんな時は薬剤師にお声かけください。

薬剤師と医師は常に連携をしています。処方に関わる患者情報を伝える、飲み残し分の処方日数短縮、飲み合わせや副作用の問題を解決する処方変更提案などは、薬剤師が医師との間で行っている連携の例です。

その他にもサプリメントや薬、体調、健康に関して、心配なことや疑問があれば、いつでも気軽にお気に入りの薬局・薬剤師までご相談ください。

皆さんからの相談をお受けするのも薬剤師の大切な仕事の一つです。

よくある主な質問 * 困った時、心配な時は遠慮なく薬剤師・薬局へ

Q1 飲み合わせについて教えて！

(例えば) ・ コレステロールを下げる薬*と口の中のカビを治療する薬の組み合わせ

⇒筋肉が壊れる副作用がでることがあり併用してはいけません

・ 血液をサラサラにする薬*と青汁や納豆との組み合わせ

⇒薬の効果が弱くなるので注意が必要です

*注意：すべての薬に注意が必要なわけではないので、詳しくは薬剤師に確認してください。

Q2 薬の保存期間の目安を教えて！

目安は、「錠剤は1年」「薬局で調剤してもらった複数種類が混ざっている粉薬は2ヵ月」「湿布や軟膏は包装に記載されている期間」「開封した目薬は1ヵ月」などです。

ただし、薬によって長期間使用可能、冷蔵庫で保存など種類によって対応が異なります。

Q3 飲んでいる薬が多くて心配！

一般的に薬の効き目は一つですが、副作用は数十種類あります。10種類の薬を飲んでいる場合、副作用の種類は100を超える……やはり心配になりますよね。

注意すべき副作用は、その人の体質や年齢、併用薬、生活サイクルなどでも変わるので、飲んでいる薬が多い場合、まず薬を飲む目的や注意すべき副作用を、かかりつけ医や薬剤師に聞いて理解することが重要です。

どんな暮らしをしているのか、困っていることはないか、なども話すようにしましょう。

コラム

〈アプリよりサプリが気になるお年頃〉※ 〈健康の不安あおるコマーシャル〉※

※川柳投稿サイト「まる川」より引用

健康食品やサプリメントは、「食品」であって「薬」ではありません。実際に薬局で「この健康食品を飲み始めたら血圧も安定してきたので、お医者さんからもらっている薬を調節して飲んでいる」といったことを聞きました。このように、お薬を自己判断で調整することはよくありません。

薬の管轄は厚生労働省であり、健康食品やサプリメントは消費者庁と違いがあるように、薬の効果や副作用の影響は薬の方がはるかに大きく、どのような人に効きやすく、注意が必要なのかの情報もそろっているのが薬です。健康食品やサプリメントは、薬ではなく食品と理解しておくことが重要です。

この健康食品は自分の症状にピッタリだ！と感じることはよくあると思いますが、本当に自分の体に合っているのかなど注意が必要です。詳しくは、顔なじみの薬局・薬剤師まで気軽に相談してください。

図1 健康食品の分類



健康食品：消費者庁HP (caa.go.jp)

3年ぶりの開催!

健康フェスタで健康チェック!!

あなたの身体の年齢は?

第6回

かさぬい健康フェスタ

日時 令和6年2月3日(土) 10:00 ~ 12:00

会場 笠縫まちづくりセンター

どなたでも参加できます! (事前申込不要)
当日、会場までお越しください。



内容

測定

体組成、血管年齢、骨密度、血圧

相談

淡海医療センター 柏木厚典医師による健康相談

*健康診断結果のある方はご持参ください。

保健師や薬剤師による健康相談も実施

松原地域包括支援センター介護相談

食と健康

1日野菜350g、塩分・糖分チェック

年齢チェック

筋力: 8の字ペットボトル

体幹: くるくるサークル

バランス: トイレットペーパータッチ

笠縫まちカフェ

コーヒー1杯100円、お菓子付き

