

薬 劑

***** 秋の花粉症について *****



●ひまわり薬局
薬剤師 高山 麻美

秋になり果物がおいしい季節ですが、リンゴやナシ、サクランボやモモなどを食べた直後に口やのどのかゆみ、イガイガを感じたことはありませんか？

北海道の代表的な木である、白樺花粉症の方の2人に1人がこの口腔アレルギーの症状を発症することがあるというデータがあります。

そんなやっかいな花粉症ですが、症状を緩和するために処方される一つが、抗ヒスタミン薬という種類の薬です。

アレルギーの原因となる物質の働きを抑え、鼻炎や皮膚炎などの症状を抑えま

す。

眠気や口の渴きが気になる、日中服用できないなど、ちょっと薬は……という方も多いかと思いますが、今は眠気が少なかったり、1日1回だけ服用するだけでよかったり、水なしでもどこでも服用できたりと、いろいろな状況の人に合わせた薬が出ています。

花粉飛散の少し前から服用することによって、症状が出るのを抑えられる場合もありますので、毎年ムズムズ、かゆみと戦っているという方は、病院で相談してみてください。

【健康推進係からのお知らせ】 おいしく楽しい食事を続けるために！

口を閉じたままほおをふくらしたり、すぼめたりする



●口腔の体操

口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする



●口の手入れ

ときには舌の清掃も

舌の上についた白い汚れ(舌苔)は口臭予防にも効果的。舌清掃用のブラシも市販されています。



義歯ははずしてみがく

義歯(入れ歯)は装着したままみがくのではなく、必ずはずしてみがきましょう。



では、どんなことに気を付けてと良いのでしょうか。「硬い物がかみにくい」「口が渇く」「むせることが多くなってきた」等を感じた時を、食べる機能低下に歯止めをかける目安としています。歯の治療や

入れ歯の調整、お口周りの体操等がお勧めで、自身で行う家庭でのケアも大切です。歯や入れ歯・舌を清掃すること、虫歯や歯周病予防の他、口やのどの細菌繁殖を防いで肺炎予防にもつながります。また、舌の清潔は、味覚が目覚めて薄味でもおいしく感じる、口臭が減るなどの効果もあります。

おいしいものを食べることは、毎日の生活の中で誰もが楽しみとするひと時です。しかし、食べ物をかむ力や飲み込む力は、年を重ねるにつれて低下します。食事が思うように食べられないと、体力の低下や脱水など思わぬ状態になることも考えられ、自身の歯や口の変化に関心を持つことが必要です。

日常生活を問題なく過ごしているときから、歯や入れ歯の定期検診やアドバイスを受け、自分に合ったお口の手入れで、食べる楽しみを支えるお口の健康を維持しましょう。

毎食後、必ず歯みがきを歯ブラシ、歯と歯の間をみがく歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って、ていねいにみがく習慣を。



洗浄剤ですみずみまで清潔に

抗菌剤を含む洗口剤(うがい薬)でうがいをすれば、より細菌の繁殖を抑えられます。



口腔機能向上マニュアル〈厚労省〉より抜粋

🍴 今月の一品 🌸

ベーコンスープ



1人分のカロリー【102Kcal】

提供：給食センター

ベーコンスープは給食の定番メニューです。季節の野菜とベーコンのうま味が子ども達に人気です。野菜を煮たてスープにすると細胞膜が壊れ、野菜からファイトケミカルという成分が溶け出てきます。

ファイトケミカルとは、植物がもっている自己防衛力の一つで、植物が自ら作り出した色素や香り、辛み、苦みなどに含まれる機能性成分です。このファイトケミカルは今注目されており、抗酸化力や免疫力をアップさせ、生活習慣病やアンチエイジングの効果が

期待されています。

▶材料 4人分………
・ジャガイモ200g・ニンジン50g・セロリ10g・玉ネギ100g・ベーコン60g・油適量・コンソメスープ(水カップ4、コンソメ2個)・乾燥パセリ、塩こしょう少々

▶作り方………
①ジャガイモはさいの目、ニンジン、セロリは千切り、玉ネギ、ベーコンは1センチに切る②鍋に油をひき、ベーコンを炒める③全ての野菜とコンソメスープを加え、火が通るまで煮込む④乾燥パセリを入れ、塩こしょうで味を調える

健康のひろば

すこやか子育て



健康診査・相談・歯科

種類	期日(受付時間)	対象、その他
3・4か月児健康診査	10月29日(木) 13:00~13:10	平成27年6月~7月生 まれの乳児
7・8か月児健康相談	10月29日(木) 9:30~9:40	平成27年2月~3月生 まれの乳児
歯科相談	10月28日(水) 11月10日(火) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布 (虫歯予防)	10月28日(水) 11月10日(火) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入 学前の幼児
育児相談室	10月28日(水) 11月10日(火) 9:30~15:30	身体測定、子育て全般に ついての相談(予約制)

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係

集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	11月5日(木)	保健センター(13:00~13:10)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係

芦別市療育推進協議会 講演会のお知らせ

児童デイサービスセンター「さくらんぼハウス」では「子どものこころとことばを地域で育む」をテーマに講演会を開催します。

日時	10月22日(木)午後6時~8時
場所	子どもセンターつばさ2階児童デイサービスセンター
講師	熊田広樹さん(東神楽町・東川町子ども発達支援センターおひさま主任言語聴覚士)
申込期限	10月16日(金)
その他	1歳以上の託児あり(事前申し込みが必要)

●託児申し込み・詳細 児童デイサービスセンター
☎24-2773、ファクシミリ24-2778

子育てサロンに遊びにきませんか

子どもと親と地域の方が集まって楽しい曲を歌ったり踊ったり、また工作などしたりして楽しみます。異年代との楽しい情報交換の場です。

対象	0歳~就学前のお子さんと保護者	
日時	10月20日(火)午前10時~11時30分	
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)	
持ち物	飲み物	費用 無料



赤ちゃん教室「ピョピョひろば」

赤ちゃんの育ちについて、詳しいお話を聞きながら、母親同士の交流や情報交換の場です。教室は保健師(成長と予防接種など)・警察(事故とシートベルトなど)・図書館司書(絵本の紹介と読み聞かせなど)・栄養士(離乳食と試食など)・保育士(遊びとおもちゃなど)の5回コースです。

対象	生後1~6か月のお子さんと保護者	
日時	11月10日・17日・24日・12月1日・8日 (全て火曜日)午前10時~11時30分	
場所	子どもセンターつばさ2階一時保育室	
定員	15組(定員になり次第締め切ります)	

子育てママのクッキングに参加しませんか

子育て支援センターでは、簡単で子どもが喜ぶ献立で調理実習講座を開きます。

日時	10月16日(金)午前9時45分~12時30分 (試食時間を含む)
場所	総合福祉センター3階調理室
費用	無料
持ち物	エプロン、三角巾
対象	就学前のお子さんをもつ保護者
定員	15組(先着順)
申込期限	10月9日(金)
その他	託児あり(1歳~就学前のお子さん対象)

●申し込み・詳細 子育て支援センター係
☎24-2778

こんにちは赤ちゃん プレママ臨時サポート事業

出産前後の世帯では、一般的な家庭と比べて支出が増えています。

北海道では、対象となる方の経済的な負担を和らげるため、出産前後の家庭に対して臨時的な支援(商品券5,000円)を行います。

○利用期間 10月1日(木)~平成28年1月31日(日)

○取扱店 事前に登録された道内の店舗(ドラッグストア、コンビニエンスストアなど)

○給付対象 平成27年1月1日~12月31日までの期間に「母子健康手帳」を交付された方で、申請時に北海道内に居住している方

○申請方法 「母子健康手帳」交付時に健康推進係(1階④窓口)より「商品券交付申請書」封筒(返信用封筒も同封されています)を受け取り、「申請書」を返

信することで北海道内の取扱店で使える商品券をお送りします。(既に「母子健康手帳」の交付を受けている方は、健康推進係(1階④窓口)に「母子健康手帳」を提示のうえ、「商品券交付申請書」を受け取ってください)

また、「商品券交付申請書」は、ホームページからダウンロードすることができます。(ただし申請には別途送料がかかります)

●詳細 こんにちは赤ちゃん・プレママ臨時サポート事業事務局 ☎011-330-8523、受付時間は平日の午前9時~午後5時(土・日・祝日・年末年始を除く)、平成28年3月31日(木)まで

ホームページ <http://www.heartful-premam-a-hkd.jp>