

## \*\*\* 紫外線の体への影響 \*\*\*



●一の薬局  
薬剤師 田中 知代

今年の夏は暑く紫外線での皮膚トラブルが多く見受けられました。紫外線の人体への作用の中心は皮膚です。

＜皮膚におけるコレステロールから  
のVD（ビタミンD）合成＞

VDは体内でのカルシウム代謝に重要な役割があり、不足すると骨が弱くなり骨粗しょう症や骨折などのリスクが上昇します。食事だけでは不足することが多いので皮膚合成も必要です。その他紫外線を浴びることにより殺菌、日焼け、シミ、しわ、発がんが引き起こされます。全体的には免疫抑制の関与もあげられ

ます。生活スタイルに合わせて物理的、化学的に防御することが大切です。

紫外線の強い時期(4月～9月1年の70～80%)、時間(10～14時1日分60～75%)の外出を避けること。日焼け止めSPF、PA両方の効果のあるものを使うこと。使い方も効果が高くて汗や時間の経過で落ちてしまうことがあるので2～3時間おきに塗り直すことを忘れずに。もしアレルギーを引き起こして症状がひどくなってしまうようなら紫外線を防止することが一番の治療です。紫外線の良い面、悪い面を考えて上手に利用していきましょう。

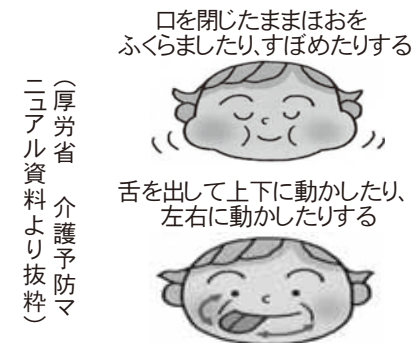
## 【健康推進係からのお知らせ】 ちょっと気になる体のこと「せせ」

食事中、食べ物や飲み物でむせた経験はありませんか。普段はあまり意識しませんが、加齢や病気によってむせやすくなることがあり、高齢者では肺炎などの重大な病気を引き起こすことがあります。

厚生労働省によると、平成24年度の死因第3位は肺炎で、その半数以上が食べ物とともに細菌が肺や気管に入る誤嚥が原因とされています。また、毎年4千人以上の方が窒息で亡くなっており、そのうちの8割以上は65歳以上であり、高齢者やむせやすい方は注意が必要です。

原因は、のど仏のあたりで上下する喉頭という部分にあります。空気と食べ物を専用の通路に送る切り替えを行う場所ですが、加齢や病気で動きが衰えると、誤って食べ物や飲み物が気管に流れ込んでしまいます。

予防には、奥歯の治療や入れ歯の調整でしっかりと噛めること、口の中を清潔にして肺炎の原因となる細菌



### 口の体操例

菌を減らすことが大切です。また、口や舌、首周りを動かす「口の体操」もお勧めです。食事前の準備運動になり、唾液もよく出て飲み込みやすくなります。

おいしく味わうことは、毎日の生活の中で大きな楽しみでもあります。いつもでも自分の口からおいしく安全に食べるために、直接健康にはかかわらない元気なうちから、歯や入れ歯の健康管理と丁寧な清掃、口の準備体操を習慣にしてください。

## 🍴 今月の一品 🌸

### ヘルシー焼きギョーザ



1人分のカロリー【184Kcal】

提供：市立芦別病院

豆腐と鶏ひき肉を使い、一般的なギョーザの約半分のカロリーです。ニラに含まれるアリシンが、豆腐や鶏肉に含まれるビタミンB1の吸収を高め、血栓予防や疲労回復に役立ちます。

▶材料 4人分(20個分)……木綿豆腐100g、鶏ひき肉80g、白菜80g、ニラ20g、塩ひとつまみ、こしょう少々、ギョーザの皮20枚、サラダ油大さじ1、ブロッコリー100g、タレ(酢大さじ1、しょうゆ小さじ2、ラー油小さじ1/2)

### ▶作り方……

- ①豆腐を水切りする。
- ②白菜、ニラを粗めのみじん切りにした後、塩をふり、水出しをする。
- ③ボウルに鶏ひき肉を入れ、塩こしょうを加えて、粘りが出るまで混ぜる。
- ④③に豆腐を崩し入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤④に②を入れてさらに混ぜる。
- ⑥⑤の具を皮で包む。
- ⑦フライパンに油をひき、⑥を入れ、1分ほど中火で焼いた後に水を入れ、ふたをして水分がなくなるまで中火にかける。
- ⑧タレの材料を混ぜ合わせる。
- ⑨ゆでたブロッコリーを添える。

# 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
3・4か月児健康診査	10月24日(木) 13:00~13:10	平成25年6月~7月 生まれの乳児
7・8か月児健康相談	10月24日(木) 9:30~9:40	平成25年2月~3月 生まれの乳児
歯科相談	10月3日(木)、24日(木)、 11月7日(木) 10:00~15:00	生後12か月の乳児
フッ素塗布(虫歯予防)	10月3日(木)、24日(木)、 11月7日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校 入学前の幼児

○場所 保健センター

●詳細 健康推進係 ☎22-2111

## 集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	11月7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 ☎22-2111

## ワクチンの変更について

11月1日より小児用肺炎球菌のワクチンが7価から13価に変更になります。(しかし接種を遅らせると肺炎球菌感染症を発症してしまう恐れがありますので、13価の導入を待たずに接種を進めましょう)

## ひきこもり家族交流会のご案内

○日時 10月11日(金)午後1時30分~3時

○場所 滝川保健所2階母子相談室

○対象者 ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください

○費用 無料

○その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください

●詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

## ウォーキング教室

健康づくりの近道へ、あなたも一歩踏み出してみませんか。



期日	10月28日(月)
時間	午前9時30分~11時30分(受付は10時まで)
受付場所	総合体育館ウォーキングコース
料金	無料
内容	体重・体脂肪・血圧測定後、ウォーキングを行う
持ち物	室内用運動靴
申し込み	不要。直接受付場所へご参集ください

●詳細 健康推進係 ☎22-2111

## ★子育てサロンに遊びにきませんが

親子で一緒に体操をしたり、工作をして遊んだり、お母さん同士の楽しい情報交換の場です。



対象	子育て中の親子(0歳~就学前)
日時	10月22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

## ★ピヨピヨひろば



成長の話の聞いたり、赤ちゃん体操やふれあい遊びを行います。

対象	生後1~6か月の子どもと保護者
日時	11月5日・12日・19日・26日・12月3日 (すべて火曜日)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(先着順)

## ★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18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	子育て中(1歳~就学前)の方ならどなたでも
定員	15組(先着順)
申込期限	10月11日(金)
その他	託児あり

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

## ★芦別市療育推進協議会 講演会を開催

児童デイサービスセンター「さくらんぼハウス」では「支えよう 子どもの育ちを」をテーマに講演会を開催します。

日時	10月24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	跡部敏之さん(特定非営利法人ことばを育て親の会北海道協議会)
申込期限	10月11日(金)
その他	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係 ☎24-2773、ファクシミリ24-2778

健康づくり