



じゃが
じゃが

健康通信

問/医療介護課健康増進係
☎72-0333(内線519)

自殺を社会全体で防ぎましょう！
日本の年間自殺者数は1998年に3万人を超え、2010年以降は9年連続の減少となつていますが、年間自殺者数は依然として2万人を超えており、かけがえない多くの命が、日々失われています。
自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺に至る心理は、さまざまな悩みが原因で追い詰められ自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥つたり、社会とのつながりの減少や生き延びても役に立たないという役割喪失感や与えられた役割の大きさに対する過

「みんなで自殺予防」

<p>さる助、抱え込んでいることがあるのかもしれない。電話してみようかな！</p> 	<p>うーん 最近、友達のさる助が元気がなくて心配だ</p> 
<p>自殺予防には身近な人への「気づき」「声かけ」「見守り」が重要です</p> 	<p>9/10~9/16は自殺予防週間です ひとりで抱え込まないで!</p> 

剰な負担感から、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程とみることが出来ます。自殺を「個人の問題」ではなく、「社会の問題」として考え、社会全体で自殺を予防していきましょう。
毎年9月10日から16日は「自殺予防週間」です。串間市には365日相談電話・メールで相談できる窓口があります。ひとりで悩まず、誰かに話してみませんか。
●相談窓口＝地域生活支援センター「ワンダ」(ニシムタ前)
開設時間：8時～17時の時間帯で365日開設。
☎：71-578
Mail: center-wing@aurora.ocn.jp

食と栄養なんでも Q&A

栄養のことについての疑問を教えてください。管理栄養士がお答えします♪
問/医療介護課健康増進係 ☎72-0333(内線519) zoushin@city.kushima.lg.jp

Q 木綿豆腐と絹ごし豆腐どっちがヘルシーですか？

A 豆腐自体ヘルシーな食べ物ですが、カロリーだけで選ぶなら、絹ごし豆腐の方がカロリーは低いです。

解説 皆さんはどちらの豆腐がお好きですか？ 個人的には絹ごし豆腐をよく使います。「木綿豆腐」は豆乳ににがりを加えて、一度くずしたものに圧力をかけて水分を絞って固めたもの。「絹ごし豆腐」はより濃度の高い豆乳ににがりを加え、そのまま固めたもの。

多くの方は作る料理によって豆腐の種類を変えていらっしゃるのではないのでしょうか？

例えば、焼いたり炒めたりする料理には硬めの木綿豆腐、冷や奴やサラダには絹ごし豆腐など。日常的に摂りたい食品ですが、実は木綿豆腐の方がカロリーは1.2倍と多めなんです。よりヘルシーに食べたいという方は絹ごし豆腐を選ぶとよいでしょう。キュツと水分を絞ってつくる木綿豆腐に比べて、絹ごし豆腐は水分を多く含んでいるため、カ

リーが低くなっているのです。木綿豆腐は水分が少なめで、その分エネルギーが高く、たんぱく質、マグネシウム、鉄なども1.3~1.5倍と多くなっています。ただし、木綿豆腐は仕上げに水を絞ってしまうので、一緒に水溶性のカリウムやビタミンB群が流れ出てしまうため、どちらも長所と短所があります。

どちらかに偏らず、半々くらいに使えるとよいでしょう♪ ちなみに、豆腐の日があるのをご存じでしょうか？ 語呂合わせで10月2日(とうふ)が豆腐の日なのだそう(ちなみに毎月12日も豆腐の日です)。

健康 マメ知識

スポーツにまつわるあれこれ

毎日元気に過ごしたい

健康

health

色んなギモンにお答えします！

健康 Q&A

Q.1 転倒・打撲後の対処法は？

A 基本はRICE(ライス)療法です。Rest(安静)、Icing(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)を行います。痛みや腫れがひどい場合は骨折や靭帯損傷などが疑われるので、病院を受診して検査を受けてください。

Q.2 関節注射はいつまで続けるんですか？

A 関節注射は肩や膝など痛い関節に対して行います。注射には炎症を抑える作用があり、関節の痛みを和らげる効果があります。痛み(=炎症)が続いている間は注射を継続するのが好ましいですが、注射を続けている間に痛みが治れば、注射をする間隔を延ばしたり、注射を終了することができます。ただし、注射によって関節の変形が治るわけではないので、関節の変形の進行が進む場合はさらなる治療が必要となります。

Q.3 膝が痛い場合は手術をしなければいけませんか？

A 手術は絶対ではありません。まずは、お薬や注射での治療となります。それでも痛みが強い場合、日常生活や仕事、スポーツに支障がある場合に手術も選択肢として考えます。本人、家族、医師と一緒に考えて治療方針を決めていきましょう。

Q.4 運動はどのようなことをすればいいですか？

A いきなり膝腰に負担のかかるような運動をする必要はありません。一番良いのは歩くことです。痛くて歩けない場合は、体重がかからないように水中で歩く練習をしましょう。肩や首の周りが痛い方は筋肉が凝り固まっていることが多くみられます。仰向けに寝た状態で腕を挙げる練習をして肩周囲の筋肉を動かすようにしましょう。どの運動をするにしても、痛いときは無理をしないようにしましょう。

Doctor's コラム

串間市市民病院 整形外科

日高 三貴先生

はじめまして。4月から串間市市民病院に赴任してきた整形外科の日高です。3月までは宮崎大学病院で勤務しており、串間には大学病院からの派遣で参りました。大学病院では膝・股関節の人工関節、スポーツ外傷、背骨など多岐にわたる整形外科疾患を学んできました。串間では「整形外科で女医さんは珍しいね、頑張ってるね」と数多くの患者さんたちが温かい言葉をかけてくださいます。皆さんのご協力をいただきながら、大学病院で学んできた知識・経験を生かして、患者さんに寄り添った医療を提供していきたいと思っております。

現在、串間市市民病院では整形外科は2人勤務体制で診療を行っています。平日の午前中は外来診療、午後は手術を行っており、時折外傷の救急車対応もしています。手術は骨折治療や人工関節を行っております。術後はリハビリの先生方と密に話し合い、日常生活への復帰をサポートします。当病院では日常の疾患は対応可能な検査や手術では対応できないこともあり、術では対応できないこともありますが、その場合は、更なる高水準の医療機関である県病院や大学病院、他の専門病院なども日頃から連携をとっており、詳しい検査や専門的治療が必要な場合は紹介することも可能です。患者さんに最適な医療をお届けしたいと思っておりますので、お困りの場合は気軽に相談してください。とはいえ、2人体制の診療では患者さんの数に対応するにも限界があり、外来診療では待ち時間が長くなりいつもご迷惑をおかけしています。まずは、病院に来る機会を減らせるよう、日頃から適度な運動、体づくりをしていただきますようご協力をお願いします。単なる命の寿命ではなく、自分の足で歩いて、人生を楽しめる健康寿命を伸ばしましょう！