

保健衛生だより

◎健診・学級・相談

9		8		月日	行事名	対象	時間	場所
5	1	31	29					
母親学級	健康相談	乳児健診	三才児健診	一才六カ月児健診	母親学級	妊婦	13時30分～	保健センター
妊婦	希望	H元・1月～2月生	S 61・7月～8月生	S 63・1月～2月生	妊婦	妊婦	13時30分～	保健センター
妊婦	希望	H元・5・16日～6・30日生	S 61・7月～8月生	S 63・1月～2月生	妊婦	妊婦	13時30分～	保健センター
13時30分～	13時30分～	13時30分～14時	13時30分～14時	13時30分～14時	13時30分～	13時30分～	13時30分～	保健センター

保健婦メモ

野菜はともだち ④

今月も先月号に続き病気と野菜についてお送りします。

糖尿病と野菜

糖尿病は、糖質、蛋白質、脂質等の利用をスムーズに行うために必要なホルモン(インシュリン)の分泌不足や作用低下による病気です。遺伝と深い関係がありますが素質がなくとも、誘因により糖尿病になることがあります。特に肥満は重要で、エネルギーのと

りすぎや、脂肪細胞のインシュリン感受性の鈍化で普通以上にインシュリンが必要となります。肥満の他、運動不足、ストレス等もありますが、まず肥満予防が肝心です。

野菜が糖尿病を

予防する

糖尿病の人の総エネルギーは、普通の人の場合よりも低く決められています。エネルギーは低く「かさ」のある食品を使って満足度の高い食事にする工夫が大切です。野菜、海藻、きのこ、こんにやくはこの条件にぴったりです。

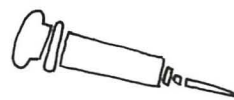
さらに野菜に多く含まれている食物繊維は他の食品といっしょに食べると血糖の上昇を抑制する作用があるといわれています。暑い盛りですが夏野菜が豊富な今、毎食野菜をたべる習慣を身につけましょう。

糖尿病の予防にも治療にも役立つ食品



予防接種を

受けるとき



予防接種は、健康な状態の子どもに対して行うものです。熱のある子、一年以内にけいれん(ひきつけ)のあった子、ポリオ生ワクチンでは下痢をしている子等受けられない時もありますので、接種を受けるときは、子どもの健康状態をチェックしましょう。



受ける前の注意

- ① 予防接種の通知をよく読みましょう。
- ② 「問診票」を正確に記入しましょう。
- ③ 子どもの健康状態をチェックしましょう。
- ④ 母子健康手帳を用意しましょう。
- ⑤ できるだけ、数日前より体温をはかりましょう。

受ける当日の注意

- ① その日の体温をはかりましょう。
- ② 「問診票」の記入に間違いがないか、記入もれないかチェックしましょう。
- ③ 印鑑と母子手帳、また、問診票が事前に配布された時は問診票を持参しましょう。
- ④ 予防接種の会場の黒板やはりり出されている注意事項をよく読みましょう。
- ⑤ お医者さんや会場にいる担当者に気軽に相談しましょう。