

保健師だより

心がけよう耳の健康
~3月3日は耳の日です~

3月3日は日本耳鼻咽喉科学会が定める「耳の日」です。

耳は、私たちが生活をしていく上で、外部から音の情報を得るための大切な器官です。ところが、耳の健康維持については、「聞こえ」が悪くなったり、症状が出るまで、あまり気にしない人が多いのではないのでしょうか。

耳の病気には、ある日突然原因不明で片耳が聞こえなくなる「突発性難聴」や、耳の奥に炎症を起こす「中耳炎」、「内耳炎」など、早めに治療しないと「聞こえ」のレベルが下がったままになるものもあります。この機会に、耳の健康について、定期的に確認するよう心がけていきましょう。



耳の不調を感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。



例えば

- 耳が塞がった感じがする
● 音が響いて聞こえる
● めまいがする
● 耳鳴りがする
● 耳が痛い
● 普段と違う耳垢(みみあか)がとれる



「聞こえ」を悪くする生活に注意しよう

耳の病気がなくても、大きな音を長時間にわたって聞き続けることや、疲労や過度のストレスにより聴力が低下する場合があります。正常な「聞こえ」を保つには、次の点に注意しましょう。

- 年に1回は「聴力検査」を受ける
● 大きな音がする場所や、ヘッドホンやイヤホンの大音量は避ける
● 適度な運動、バランスの良い食生活を心がける
● 疲労やストレスを溜めない
● 良質な睡眠(休養)をとる



●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)

3月は「自殺対策強化月間」です

自殺対策基本法では、3月を「自殺対策強化月間」と位置付けています。

この月間を通じ、自殺対策について理解と関心を持っていただけたらと思います。

悩みのある方は、どうかひとりで抱え込まずに、まずは家族や友人、職場の同僚など、身近な人に相談してください。

あなたの家族、友人、同僚など、身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合には、その人の話をよく聴いたうえで、支援先につなげ、温かく見守るといった意識と行動が重要です。

【自殺予防に関する福岡県内の相談窓口】

■ふくおか自殺予防ホットライン
092-592-0783(24時間365日対応)
0120-020-767(フリーダイヤル)
※月~金 16:00~翌日9:00
土・日・祝 9:00~翌日9:00

■きもち よりそうライン@ふくおかけん
LINE ID:@469xxbam
※月・木 16:00~19:00

健康長寿のまちづくり

冬から春にかけて
気を付けていただきたいこと

人間の体温は一般的に36℃から高くても37℃前半に保たれています。体温の維持に重要な役割を果たすのが、自律神経です。自律神経の働きにより、気温が高くなると汗をかいて体外に熱を発散させ、気温が低くなると毛穴を閉じて体外に熱を逃がさない仕組みになっています。

しかし、冬から春にかけて気温の寒暖差が大きくなることで、自律神経のバランスが崩れがちになります。特に高齢者は体温を調節する機能が低下しており、体調を崩しがちになるため、注意が必要です。



季節の変わり目に起こりやすい症状と対応方法

1 食欲低下

体温を正常に保つため、栄養バランスの良い食事を摂りましょう。たんぱく質はもちろんのこと、代謝を助けるビタミンやミネラルも不足しないように摂ってください。大豆製品はたんぱく質、ビタミン、ミネラルを多く含んでいます。積極的に摂るようにしましょう。

2 頭痛

気温の急激な変化や気圧の変化により、脳の血管が収縮、拡張することで頭痛が起こりやすくなります。入浴、更衣、排泄などは体温が急激に変化するため、暖房器具をうまく活用し寒暖差をなくす工夫をしましょう。衣服で寒暖差の調整をすることも有効的です。

3 疲労感

疲れを取ろうとして寝すぎると、かえって逆効果になります。起床時間、就寝時間を決め、規則正しい生活を送りましょう。体を動かすことで筋肉に蓄積された疲労物質の代謝が早まるとともに、脳へ新鮮な酸素が送られ、すっきりとした気分になります。無理のない範囲での運動をお勧めします。



4 イライラや不安感

アロマオイルなどを使用したり、心を穏やかにしてくれる音楽を聞いたりすることでリラックスした気分になります。友人や家族との会話を楽しんだり、悩みを聞いてもらうことも効果があります。



高齢者は症状が明確に現れないことが多く、また自覚症状がないこともあり、周囲の方が早い段階で不調に気づくことが重要になってきます。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322



豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ
ホームページがリニューアルされています。ぜひご活用ください。

豊前市・築上郡の医療と介護の検索は
あんしんねっと

「医療機関を探したい」
「介護事業所を見つけたい」
そんな時にご活用ください。

