

伊達地域で活躍する医師から“健康ひと言アドバイス”

足のむくみはありませんか？

足のむくみは、水分や塩分が体にたまって起こります。
腎臓の働きが弱ると余分な水分を尿に出せなくなるため、足からむくみが出やすくなります。むくみを減らすには、まず塩分を控えることが一番大切です。
もし、むくみが続くようなら、腎臓や心臓の病気が隠れていることもありますので、医療機関を受診しましょう。



鈴木内科医院 鈴木 秀 先生

毎月 19 日は「みんなで食べる国見の日」

町では毎月 19 日を「みんなで食べる国見の日」とし、家庭や地域で受け継がれた料理を食べよう推奨しています。国見町食卓図鑑から今月のおすすめメニューはこちら！



「ゆず大根のあんぼ巻き」

【作り方】

- ① 大根を薄くスライスする。
- ② 人参、あんぼ柿、ゆずを長細く切る。
- ③ ②を大根で巻く。
- ④ 酢と砂糖を混ぜ合わせ、③にかける。

【材料】

- 大根……………1/5 本
- 人参……………1/4 本
- あんぼ柿……1 個
- ゆず……………1/2 個
- 酢……………大さじ 3
- 砂糖……………大さじ 3

check

町栄養士からのワンポイントアドバイス

お酢と食材の風味を活かして、塩分カット&肥満防止！

町特産品のあんぼ柿を使ったレシピです。
酸味や香りをいかすことで、お塩が控えめでもおいしいお漬物になります。お酢は、食後の血糖値の上昇を抑える働きや肥満防止など体に良い効果も期待できます。



公立藤田総合病院院長
近藤 祐一郎 先生

院長先生の診察室から

【第 48 回】

気温がぐっと下がり、冬の訪れを感じる季節になりました。冬は、かぜやインフルエンザなどの呼吸器の感染症が増える時期です。新型コロナウイルス感染症もまだ完全には終息していません。2024 年の報告では、インフルエンザによる死亡者は 2,855 人、コロナによる死亡者は 35,865 人と 10 倍以上にのぼっています。これまでのように、マスクの着用や手洗い、ワクチン接種といった基本的な対策が今も大切です。特に、持病のある方やご高齢の方は、かかりつけ医に相談しながら、予防に努めましょう。コロナワクチンは感染や重症化を防ぐだけでなく、後遺症を減らす効果もあります。ただし、効果は半年から 1 年ほどで弱まるため、追加接種がおすすめです。公立藤田総合病院では、インフルエンザとコロナの両方のワクチン接種を受けられます。お気軽にお問い合わせください。

ほけんだより

— Health topics —

☎ ほけん課 保健係 ☎ 585-2783

✉ hoken@town.kunimi.fukushima.jp

季節の変わり目に「睡眠」を見直しましょう！

11 月は秋から冬へと移り変わる季節で、気温差が大きく、体調管理に気をつけたい時期です。日が短くなる「秋の夜長」は、ぐっすり眠るためのホルモンが分泌されやすいともわれています。

町の健康アンケートでは、国見町民の約 2 割が「睡眠で十分に休養がとれていない」と感じており、20～30 代ではその傾向が特に高いことがわかりました。心身の健康を守るために、質のよい睡眠をとる工夫を見直してみませんか。



睡眠 POINT

子ども

- 朝**
 - ✓ 起床後から日中にかけて太陽をたくさん浴びる
 - ✓ 朝食はしっかり摂る
- 昼**
 - ✓ TV の視聴、ゲーム・スマホの使用時間を減らし体を動かす
 - ✓ コーヒー、コーラ類、エナジードリンクなどカフェイン飲料を控える
- 夜**
 - ✓ 夜ふかしに注意する
 - ✓ 寝室はなるべく暗く心地よい温度に
 - ✓ 寝床ではゲームやスマホなどのデジタル機器の使用を控える

子どもの睡眠時間の目安

1～2 歳	11～14 時間
3～5 歳	10～13 時間
小学生	9～12 時間
中学生	8～10 時間

成人

- 朝**
 - ✓ 規則正しい起床時刻を心がける（休日に夜ふかし・朝寝坊しない）
- 昼**
 - ✓ 日中は積極的に体を動かす
- 夜**
 - ✓ 睡眠時間は 6 時間以上を目安にしましょう
 - ✓ 夜間のパソコン・ゲーム・スマホ使用を控える
 - ✓ カフェイン・飲酒・喫煙を控える
 - ✓ 就寝間際の夕食、夜食は控える
 - ✓ 寝室はなるべく暗く心地よい温度に

高齢者

- 朝**
 - ✓ 長時間寝床で過ごさない（8 時間以内を目安に）
- 昼**
 - ✓ 日中はなるべく太陽の光を浴びる
 - ✓ 長時間の昼寝は避けて運動を習慣付ける
 - ✓ カフェイン・飲酒・喫煙を控える
- 夜**
 - ✓ 寝床には眠くなったら入る（寝床内で TV やスマホを見ない）
 - ✓ 寝室はなるべく暗く心地よい温度に