

healthycolumn
健康コラム

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

飯南病院 便り
むくみ 浮腫について



松江市立病院
2年次研修医
井田千紗子

今回は浮腫のお話をします。浮腫は、あらゆる疾患や薬剤によって生じる他、加齢や運動不足などの生活習慣、女性ホルモンの影響などの生理的变化として生じることもあり、私たちにとって非常に身近な存在です。

浮腫の要因は以下の3点に分けることができます。

- ①運動習慣、立ち仕事、塩分過剰摂取、飲酒などの生活習慣に因るもの
- ②月経・妊娠、貧血、冷え性など女性特有の要因が因るもの
- ③心疾患、腎疾患、肝疾患など身体的疾患や薬剤に因るもの

生活習慣に関するものや、冷え性については気軽に対策可能な方法がいくつかあるので紹介します。

まず1つ目に、過剰な塩分摂取を抑えることです。塩分を摂りすぎたら、意識的にカリウムを摂取すると良いとされています。かぼちゃはカリウム含有量が高く、茹でてでも含有量がほとんど変化しないためおすすめです。

2つ目は、かかと上げや足首の前後運動などで血流を良くすることです。ふくらはぎの筋ポンプ作用を促進させることで、血流を改善させることができます。リンパマッサージもリンパの流れを改善させ、浮腫解消が期待できます。“老廃物の出口”となる足のつけねや腋のリンパ節を指圧でほぐし、手足の指先から体の中心に向かって流すことがポイントです。

その他にも入浴の習慣をつける、着圧ソックスを履く、脚を高くして眠る、なども浮腫の解消方法として挙げられます。このように、浮腫の原因を把握し、予防・解消できるような生活習慣を心がけることが大切です。

保健福祉センター 便り

飯南町地域ケアフォーラムを開催

11月25日土曜日に、保健福祉センターを会場に『飯南町地域ケアフォーラム2023「飯南町の未来は私たちが創る」～持続可能な地域づくりのために～』を開催しました。

フォーラムは4年ぶりの開催となり、姉妹病院提携を結んでいる久美浜病院(京都府)と太陽福祉会の皆さんも参加されました。フォーラムでは職員が日ごろの業務をもとに研究を発表。また、飯南町福祉施設

協議会や久美浜病院の研究発表もありました。

研究発表後は、町長による基調講演(町の現状や取組など)や、中山間地域研究センターの東主任研究員を講師にワークショップも行いました。

約70人の参加があり、医療福祉の観点を中心に、持続可能な地域づくりを学ぶ機会となりました。今後も、福祉施設協議会や久美浜病院と連携し、地域包括ケアを推進していきます。



新たな情報発信について発表しました



グループでまちの課題や課題解決策を話し合いました

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

クマの出没を予測するための調査を行っています

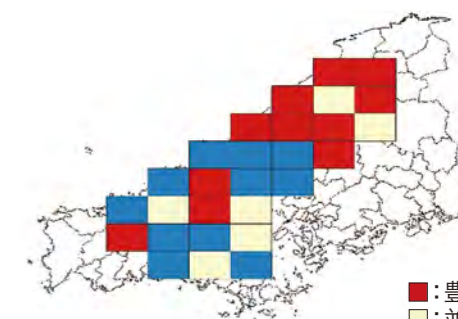
●中山間地域研究センター ☎76-2025
<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



島根県と広島県、山口県はツキノワグマの西中国地域個体群が生息する地域です。そのため、毎年3県で協力し、ドングリの数を数える豊凶調査を行っています。その調査結果を当センターが取りまとめて報告していますので、結果の一部をご紹介します。

今年度の豊凶調査の結果は、ブナとミズナラは凶作、コナラは東部で豊作でしたが、西部では凶作の地域が多い状況でした。(図①)。シバグリは、西中国地域の広範囲で豊作でした。飯南町周辺では、コナラやシバグリなどが豊作であることから、集落への出没が極端に増えることはないと考えられます。

10月から12月にかけて有害捕獲されたクマの胃からは(図②)のように、柿の実が頻繁に出てきています。人間と違ってクマは青柿や渋柿であっても普通に食べます。利用しない柿など、クマを誘引するおそれのある果樹については、果実をみだり、クマが木に登れない様にトタンを巻いたりするなどの対策をお願いします。



図① コナラの豊凶調査結果



図② クマの胃内容物 R1.11.20

なお、山を歩くときはクマに出合わないよう、複数人数で入山したり、クマ鈴やラジオをならしたりするなど、自分の存在をクマに知らせてください。クマは朝・夕の薄暗い時間帯に活発に活動するため、この時間帯は集落においても特に注意してください。

■問合せ
鳥獣対策科 ☎76-3818
●中山間地域研究センター ☎76-2025
<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>

まちを元気に! 地域おこし協力隊

町内のさまざまな地域課題の解決に取り組む「地域おこし協力隊」の活動を紹介します。今回は、谷地区地域づくり担当の十鳥美代子さんの活動報告です。



10月から谷地区の地域おこし協力隊として活動している十鳥美代子と申します。9月18日に千葉から谷地区に引っ越し、念願の古民家(空家)に住んでいます。出身は大阪で、前職は高校の美術教師でした。教師時代は充実していましたが、さらにさまざまな人に出会い、多様な価値観に触れたいと強く想い、「えいやっ」と一念発起してやってきました。ものづくりのワークショップ、展示会などのお手伝い、チラシやロゴなどのデザインが得意です。

着任して2カ月経った、11月23日に初めて企画運営した、谷笑楽校「秋のおいもまつり」を開催しました。

谷自治振興会では、谷未来ビジョンを制定し、「くらし安心部」「魅力創造部」「なりわい創生部」が役割分担し、自治活動に取り組んでいます。今回の催しは3つの部が合同で活

動する画期的なもの。私は「芋版づくりカフェ」で芋版づくりのワークショップを担当しました。声を掛け合いながら運営するスタッフと参加者の笑顔溢れる会で、谷地区の人の温かみや結束力を感じる素晴らしい1日でした。今後も谷地区が地区外、他地域ともさらに関わり合い、出合いや学び、交流の場として発展できるよう、尽力していきたいです。



芋版づくりワークショップの様子



個性的な芋版ができあがりました