

かさぬい健康フェスタ

第5号

笠縫学区まちづくり協議会
健康のまちづくり推進委員会

笠縫学区まちづくり協議会では、健康寿命（介護を必要とせず自立した生活ができる期間）を延ばすことを目的に、健康のまちづくり事業に取り組んでいます。年1回のかわら版があなたの健康を振り返る一つの参考となれば幸いです。

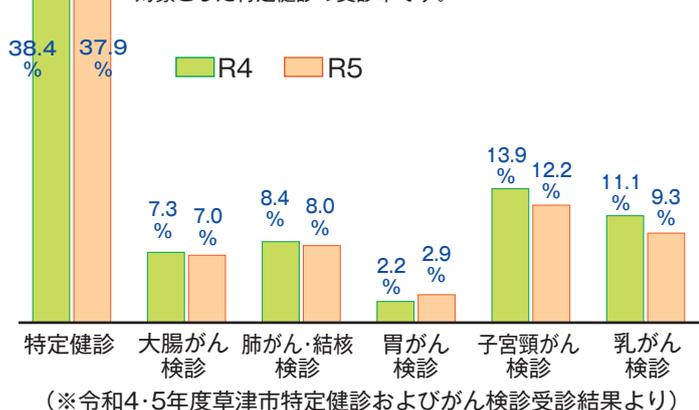
健康への第一歩！ けん診を受けましょう



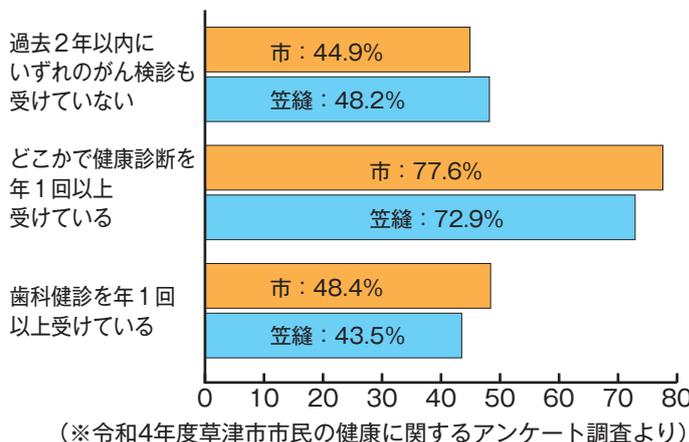
笠縫学区の健康に関するデータ

笠縫学区のけん診受診率

市が実施しているがん検診および草津市国保加入者を対象とした特定健診の受診率です。



笠縫学区のけん診受診状況



笠縫学区のけん診受診率は全体的に低く、特に乳がん検診の受診率は市内で最も低いです。

けん診を受けることは、自分の身体の状態や生活習慣を見直すきっかけになります。また、定期的に歯科健診を受けることも大切です。

※健康診断は、年齢や加入している健康保険等により、けん診の種類や受診方法が異なります。



市のけん診の案内はこちらから

はじめよう！健康づくり

笠縫学区では、健康づくりの習慣がない人が半数以上(60%)います。

「食生活を振り返る」「ウォーキングを始める」など、できることから少しずつ取り組んでみましょう。



～あなたの肥満度（BMI）を算定してみましょう～

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

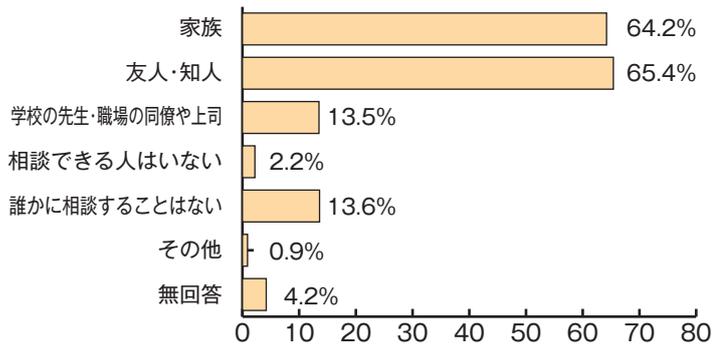
例) 体重 75.0kg ÷ 身長 1.70m ÷ 身長 1.70m = 25.95 (肥満)
BMI=22 になるときの体重が標準体重で、統計上、最も病気になりにくい状態とされています。

18.5 未満 低体重(やせ)	18.5 ~ 24.9 ふつう	25 以上 肥満
--------------------	--------------------	-------------

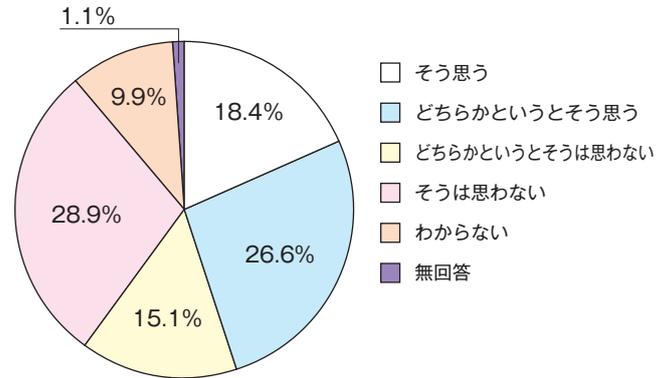
高校生のこころの健康に関するデータ（草津市）

（※令和4年度 市内の6高校に通学する2年生へのアンケート調査より）

身近に悩みごとを相談できる人はいますか？



誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか？



相談できる人が身近にいても、相談したり、助けを求めたりすることに、ためらいを感じる人が多いようです。また、こころの不調は自分では気付きにくいので、家族や周囲の人が「SOS」に気付くことが大切です。

子どもの「こころ」の「SOSサイン」見逃していませんか！

睡眠

よく眠れること/十分な睡眠はこころの健康にとって大切です。

- ・布団に入っても、なかなか寝付けないようだ。
- ・眠れないと言う。あるいは寝すぎる。
- ・朝、起きるのがつらそう、なかなか起きられない。



食欲

ストレスやこころの病は、食欲に影響を及ぼすことがあります。

- ・食欲がない、食べる量が減った、あるいは食べ過ぎる。
- ・特にパンやごはん、お菓子などの炭水化物を欲しがる。
- ・急にやせた。あるいは太った。



体調

こころの病気も、最初は体調に現れることがあります。

- ・体がだるそう。元気がない。顔色が悪い。
- ・腹痛や頭痛、めまい、吐き気などを訴える。



行動

本人よりも周囲が気付きやすいのが行動面のサインです。

- ・学校に行きたがらない。家から出ないでひきこもりがちになった。
- ・身だしなみにかまわなくなった。
- ・無口になった。
- ・気持ちが抑えられなくなり暴力をふるう。
- ・長い時間ぼんやりしている。



これまでなかったのに、これらのサインが見受けられる場合や、長く続くような場合は、「こころのSOS」かもしれません。

こころの病気は、多くの場合、早期に治療するほど回復も早くなると言われています。「いつもと違う」サインをキャッチしたら、早めに専門家に相談してみましょう。

引用：こころのSOSサインに気づく | 子どものSOSサイン | 子どものメンタルヘルス | こころもメンテしよう～ご家族・教職員の皆さんへ～ | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)



相談窓口一覧はこちら



こころのSOSサインに気付いた時の対応はこちら

飲み薬は「正しく(ただしく)」服用しましょう



びわこ薬剤師会監事
村杉 紀明

飲み薬には、効果と副作用があります。

【自分が使う薬には・・・】

どのような副作用がある！？

自分に出やすい副作用はどのようなもの！？

副作用をなるべく減らし効果を最大限に出すにはどうしたらいい！？

その人の体質によって、使う薬の効き方や影響は様々です。

自分の身体の状態をきちんと医師や薬剤師に伝えましょう。

《効果と副作用の例》

認知症の薬の場合

継続して服用することで、安定して効果が出ますが、飲んだり飲まなかったり、やめたりすると、十分な効果が出なくなります。服用中は、期待どおり効果がでているか、副作用が出ていないかなどを、かかりつけ医やかかりつけ薬剤師によく相談しましょう。また、服用中であっても定期的に認知機能や画像検査などを受けることも重要です。



睡眠薬の場合

睡眠薬は、ただ飲めば効果が出るのではなく、飲み方によって効かないこともあります。

《睡眠薬の効果を期待する場合》

「寝る準備」と「飲む時間(タイミング)」が重要です。睡眠薬を飲む日は、少なくとも30～60分ほど前から脳を刺激するような行動は控えリラックスしましょう。その上で、寝る直前(布団に入る前)に薬を飲み、横になったら徐々に体の力を抜いていきましょう。このようにすることで薬の効果がしっかりと出てきます。

《悪い例》

寝る時間を逆算して飲むタイミングを調整している。アルコールと一緒に(アルコールを飲んでいる状態で)飲むなどが挙げられます。



詳しくは、身近なあなたのお気に入り・かかりつけの薬剤師にご相談ください。

コラム 市販薬を含む過量服薬(オーバードーズ)

最近、薬物乱用の一つとして、オーバードーズ(OD)という言葉をよく耳にします。ODをする世代は小学生～大人と広く、その理由も様々です。ODに使われる市販薬は、解熱鎮痛薬や風邪薬、咳止めなど、誰もが身近で購入できる製品です。一度に数百錠服用する人もいて、脳や肝臓・腎臓などの臓器に取り返しのつかない傷をつけてしまうこともあり大変危険です。滋賀県には多くの相談先や支援機関などがあります。薬局も地域の気軽な相談先です。必要に応じて各種相談先等を紹介していますのでお気軽にお声掛けください。

最後に、住民一人ひとりが「暮らしにくさや生きづらさなどを感じ、辛い思いをしている人が身近にいるかもしれない」と認識することも重要です。

家庭や学校、地域、職場などで、悩みを持つ人の気持ちに寄り添い、共感し、必要な支援につなげられる笠縫の地域にしていきましょう。



薬物乱用の開始要因 主な個人的・社会的要因

- ①興味・関心
- ②誤った認識
- ③周りからの誘い
- ④入手のしやすさ
- ⑤不適切な情報
- ⑥法的規制

薬物乱用リスクの高い人 (子ども)の特徴

- ①自分に自信が持てない
- ②人が信じられない
- ③本音を言えない
- ④見捨てられること嫌われることが怖い
- ⑤孤独で寂しい
- ⑥自分を大切にできない

健康フェスタで健康・身体をチェック!!

第7回

かさねい健康フェスタ



介護相談



年齢チェック

日時

令和7年2月8日(土) 10:00 ~ 12:00

会場

笠縫まちづくりセンター

どなたでも参加できます!(事前申込不要)
当日、時間内に会場までお越しください。

内容

健康診断項目以外で自分の身体を知ろう!

測定

体組成、血管年齢、骨密度、血圧、野菜摂取度

相談

健康相談、介護相談、乳幼児健康相談、

協力:市人とくらしのサポートセンター、淡海医療センター、
びわこ薬剤師会、松原地域包括支援センター

食と健康

1日野菜350g、塩分・糖分チェック

年齢チェック

柔軟性:バンザイティッシュスクワット

バランス:トイレトペーパータッチ

体幹:くるくるサークル

笠縫まちカフェ

コーヒー1杯100円(お菓子付き)

抽選会

参加者全員ガラポン抽選会



薬剤師相談



測定



食と健康



年齢チェック



笠縫まちカフェ