

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 24,259人
前月比-2人
前年比-166人

●男性 11,481人
●女性 12,778人

●世帯 11,230世帯
前月比+2世帯
前年比+21世帯

※平成27年1月末現在(住民基本台帳人口)



「お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長
― 弔電はひかえさせていただきます ―

Event チクホー net (近隣の催し)

【添田町】語り継がれる伝統
～魅力ある「まちづくり」の実現へ～
3月7日 日 13:30～ 入場無料
(添田町オークホール)



一彦山踊りや野田獅子楽の伝統芸能の発表に加え、「がばいばあちゃん」でおなじみのお笑い芸人・島田洋七さんが基調講演を行います。

〒添田町役場まちづくり課 ☎82-5965

【田川市】明治大学マンドリン倶楽部
チャリティーコンサート
3月20日 日 18:00 開場 / 18:30 開演
(田川文化センター)
入場料: 2,500円 ※チケットは「セブンイレブン」や「チケットぴあ」などで販売
創部93年目を迎える名門の明治大学マンドリン倶楽部が田川にやってきます。マンドリンが持つ美しい音色や迫力のある演奏で、夢の一夜を満喫しませんか。
〒田川市校友会田川地域支部事務局 ☎44-0373

Medical health

保健の掲示板
3月16日から4月15日までの保健事業日程

- 3月18日 ㊦【4～5か月児健診】
4～5か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
 - 3月18日 ㊦【乳幼児相談】
2か月児、身体計測・育児相談などの希望者を対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 14:30～15:00
 - 3月25日 ㊦【3歳児健診】
3歳～3歳1か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
 - 4月3日 ㊦【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30～15:30
 - 4月8日 ㊦【7～8か月児健診】
7～8か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
 - 4月15日 ㊦【1歳6か月児健診】
1歳6か月～1歳7か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
- ※金田・方城地区での健康相談をご希望の場合は、コスモス保健センターにお問い合わせください。各保健センターなどで、ご希望に応じた予約制の健康相談を実施いたします。
- ☎ コスモス保健センター ☎28-9500

Pollinosis care

スギ花粉の飛散は3月から4月上旬がピーク!
花粉警報発令! 早めのケアを

日本人の約20～25%が発症している「花粉症」。スギ・ヒノキ花粉は、くしゃみ・鼻水・目や肌のかゆみなど、5月頃まで私たちを苦しめます。九州では昨年より飛散量が少なくなる見込みですが、飛散量は「ゼロ」ではありません。

花粉症対策として多いのはマスクの使用です。マスクを使うことで吸い込む花粉の量を約1/3～1/6に減らすことができ、特にくしゃみや鼻水などの症状が気になる人にはおすすめの対処法です。また、花粉が飛び始める前からマスクを使用することで、花粉症の発症自体を抑えることが期待できます。

マスクを着用せずに飛散する花粉を鼻から吸い込むと、花粉は鼻孔などの奥に付着し、粘膜の動きでのどの奥へと送られます。放っておくと免疫機能への影響も考えられますので、かぜのシーズンだけでなく、「帰宅後はガラガラうがい」を生活リズムの一つとして習慣づけ、のどの花粉を洗い流しましょう。



Q.4 カプセル薬の中身や錠剤を砕いて飲んでもいいの?

A. カプセルや錠剤には、薬自体を飲みやすくする目的のほかに、胃や腸など、目的の場所で溶けるような工夫がされている場合があります。カプセルから取り出したり、錠剤を砕いてしまうと、吸収される前に効果がなくなるなどの問題が生じるおそれがあるのでおすすめできません。薬の形状で飲みにくい場合は、医師や薬剤師に相談して、飲みやすい薬を処方してもらうようにしましょう。

Q.5 もし飲み忘れてしまったらどうすればいいの?

A. 服用間隔の変化は薬の効果に影響が出ることがあります。飲み忘れないことが大切ですが、もし飲み忘れて次次のことに注意しましょう。

- ▶ 服用時間からあまり時間が経過していない場合は、その時点で飲む。
- ▶ 次の服用時間が近いなど、かなり時間が経過した場合は服用を控えましょう。また、2回分まとめて飲んではいけません。

薬を処方された際、必ず服用間隔の指示がありますので、薬をもらうとき医師や薬剤師に飲み忘れた場合の対応を聞いておきましょう。

Q.6 症状がなくなったから、服用をやめてもいいの?

A. 医師に処方された薬を処方期間内にやめるのは危険です。症状が軽減しても、病気の原因が取り除かれているとは限りません。病気の原因が残ったままで薬の服用をやめると、反動的な再発や他の病気との合併症を引き起こすこともありまので、自己判断せずに、医師の指示を必ず仰ぎましょう。

☎ コスモス保健センター ☎28-9500

Q.1 薬に「使用期限」はあるの?

A. 一般的な薬の保存期間は半年から3年程度ですが、薬の保管状態によっては有効成分が変化する場合があります。市販薬の多くは、外箱や薬の容器などに使用期限が表示されていますので、必ず確認しましょう。また、処方薬の場合、処方された時点で必要な薬ですので、指示された日数で飲みきるようにしましょう。「似たような症状だから」といっても、まったく違う病気の可能性があるため、もし薬が余ったとしても、自己判断で服用したり、他の人にあげたりするのは非常に危険です。

Q.2 お茶やジュースで薬を飲んでいいの?

A. ジュースやお茶、牛乳、コーヒー、アルコールなどでの服用は、飲み物に含まれる成分が薬の吸収を変化させ、効果の強弱や副作用を招くおそれがありますので控えましょう。水には薬と反応して別の物質に変わる性質がないため、薬をよく吸収させるためにも、コップ1杯程度の水か、ぬるま湯での服用をオススメします。

Q.3 「食前」「食後」「食間」っていつのこと?

A. 薬の服用時間は、食事によって変化する胃の状態に合わせて、薬の効果を最大限に引き出すために設定されています。

- 食前 ▶ 食事の20～30分前
- 食後 ▶ 食事の20～30分後
- 食間 ▶ 食事と食事の間の空腹時で、前の食事から2～3時間後
※食事の最中ではありません。
- 就寝前 ▶ 寝る30分～1時間前
- 頓服 ▶ 抑えるべき症状が出た時点(痛みや吐き気がある時など)
- 時間ごと ▶ 医師や薬剤師からの指示どおりに服用

「おくすり」の気になる? を集めました

Taking method of medicine

「おくすり」との上手なつきあい方を振り返ってみましょう。

かぜ、頭痛、胃の不調、便秘…。このような比較的軽い病気にかかる時、医師から処方される薬や、薬局・薬店で購入できる一般医薬品(市販薬)を用いることが多いのではないのでしょうか。今ではコンビニやインターネットでも販売され、身近になった「おくすり」。そんなまだまだからこそ、「おくすり」との上手なつきあい方を振り返ってみましょう。



Q

&

A

保健師だより No. 87