暮らしの中の国民健康保険

風邪の季節 合併症を防ぐために

風邪を引くと鼻水、たん、くしゃみ、せきなどで不快なものですが、鼻水やたんが風邪のウイルスや炎症による老廃物を取り込み、くしゃみやせきが、これらの異物を体外に出す役割を果たします。

鼻水やたんがうまく出せないと、これが細菌の栄養源となって、細菌を増やすことになります。また、鼻水がたまると口で呼吸するため、外気に含まれる細菌を取り去り適当な湿度を与える鼻の役目が損なわれますので、気管の細菌感染が起こりやすくなります。

したがって風邪を引いたら、くしゃみとせきをしなければなりません。鼻水はどんどん出します。たんがのどに絡むせきを心配する人が多いようですが、せきが有効に仕事をしている証拠ですので止めないようにします。

せきは夜間に強くなることがあります。体を動かすことがたんの排出に役立っていますが、これが睡眠中はなくなるため、せきの役割が増します。たんの多いときには、腹ばいに寝ると口が気管より低い位置になるので、たんが出やすくなります。しかし、乳児を腹ばいに寝かせると、鼻をふさぐことがありますので硬いマットに限ります。

部屋が乾燥すると鼻汁やたんも乾燥して粘くなり、強いせきをしないと出せなくなりますので、湿度六〇％程度に保ちましょう。水分を多く取ることもたんをさらさらとし、せきを軽くするのに役立ちます。

発熱は風邪に対する闘病力を高めます。①熱があると病気の期間が短い②病気による死亡率や後遺症が少ない③抗生物質の使用時にその効果が高まる④病源体の増加が押さえられるなどのことが知られていますので、熱は急いで下げたりせず、できるだけ利用します。

熱で食欲が低下しますが、栄養を取ることより水分を取ることを優先させます。水分摂取が極端に低下するときは、十分な睡眠をとることが必要です。熱で眠れないときは一時熱を下げます。

熱は三九度台が最も有効といわれ、四〇度以上になると害の方が大きくなります。しかし、熱の結果として脳障害が起こることはありません。熱があって脳障害が起こる病気に脳炎や髄膜炎がありますが、これらも熱がきちんとある方が後遺症が少ないといわれます。

普通、熱は夕方に高くなりますので、薬局や医療機関が閉まってから慌てないように、家庭の常備薬として家族構成に応じた解熱剤を備えたいものです。また、熱を計って一喜一憂することよりも記録にとどめることが、医師の診断や治療効果の判断によい資料となります。

普通、風邪は自然に治りますが気管支炎や肺炎、扁桃炎、中耳炎などの合併症を起こさないように注意しましょう。特に、小さい子供や老人は合併症が起こりやすく、その症状が出にくいので注意して観察し、早めに医師の診察を受けましょう。

十分な睡眠とバランスのよい食事を取り、換気の悪いところや砂ぼこりのあるところはできるだけ避けて、外から帰ったら手洗い、うがいを励行しましょう。

（医学雑誌ピープルから）

農業センサスにご協力を●●●

二月一日は、農業センサスが実施されます。

この調査は、五年に一度実施される農業の基本調査で、全国の農家を対象に行われ、その内容、規模からみても「農業の国勢調査」ともいえるものです。

一月末には、調査員が皆さんのお宅へ伺いますので、ご協力をお願いします。

【企画財政課】

国保税第五期分の納期になりました。お互いの医療費を賄うたいせつな保険料です。納期を守って納めてください。保険証の更新の時期が迫っていますので、よろしくお願いします。

◎市立図書館の国保図書案内

自律神経失調症の正体となおし方▼すぐ役に立つ目のハンドブック▼小児自閉症▼脳卒中の正しい知識▼心臓病の正しい知識▼老人の精神病理▼松山栄吉博士の流早産の予防と治療

※ご意見やご質問をお寄せください ☎(63)2111内線135

【市民課国保係】

アフリカ募金のお願い

飢餓に苦しむ人たちに愛の手を

このたび、県連合婦人会ではアフリカ募金をすることになりました。南国市連合婦人会（西森律会長）も一月、二月に募金活動をしますので、市民の皆さんのご協力をお願いします。（連絡先…☎(63)2111内線314、市教育委員会社会教育係まで）

食生活改善推進教室から

健康づくりのための食生活のあり方

健康とは、身体的精神的、そして社会的に完全に良好な状態にあることをいいます。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

時代とともに、私たちの食生活は豊かなものになってきましたが、一方で死亡に占める成人病の割合は高まっています。今回は、成人病予防のための、食生活のあり方について考えてみましょう。

▼食べ方

◎食べ過ぎ飲み過ぎないように◎食事は生活のリズムに合わせ規則正しく◎好き嫌いを言わない◎和風、洋風、中華風などいろいろな料理を。

▼栄養素摂取

◎エネルギーは体の活動量に合わせる◎たんぱく質は十分とる◎脂肪はとり過ぎても不足してもよくない◎炭水化物は砂糖類は少なく、でん粉質や繊維質の割合を多くする。

▼食品の摂取

◎一日に三十種以上の食品を◎大豆製品、緑黄色野菜は一日一回はとる◎油は植物油を◎肉類と魚類は半々にとる◎食塩の多い食品は控えめに◎アルコールは適量（一日二合程度まで）にとどめる。

【料理実習】

人参入り蒸しパン

材料（8コ分）

人参	120g
小麦粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1
干ぶどう	40g
スキムミルク	大さじ2
さとう	50g
卵	2コ
マーガリン	30g
パセリ	少々
アルミカップ	8コ

（作り方）

①人参はおろし金でおろす②小麦粉、スキムミルク、ベーキングパウダーをふるいにかけ、砂糖とまぜる③②に①をまぜ、干ぶどう、みじん切りにしたパセリ、卵、溶かしたマーガリンを加えてまぜる④アルミカップに入れて、蒸し器で十五～二十分蒸す。

市の統計 12月

59.12.31現在

《面　積》	
	124.98㎢
《人の動き》	
人　口	47,427人
	（前月比18増）
うち男	23,074人
女	24,353人
世　帯	16,362世帯
出　生	43人
死　亡	33人
転　入	149人
転　出	141人
《交通事故》	
発生件数	29件
死　者	0人
傷　者	31人
《火　災》	
発生件数	5件
うち建物	3件
車両	1件
その他	1件
被害額	615万円
《救　急》	
出動回数	102回
うち急病	47回
交通事故	29回
一般事故	16回
その他	10回
《建築確認申請》	5件
《開発許可申請》	32件
《農地転用許可申請》	2件

縦覧のお知らせ

高知広域都市計画道路変更案（市決定）について

●都市計画の種類

高知広域都市計画道路の変更（市決定）

篠原八幡線（3・5・55号）

●縦覧期間（予定）

60年1月17日から2月1日まで（日曜日は除く）

●縦覧場所

南国市役所都市計画課

㊟関係の住民及び利害関係者は、縦覧期間満了の日までに縦覧に供された都市計画の案について、市に意見書を提出できます。

【都市計画課】