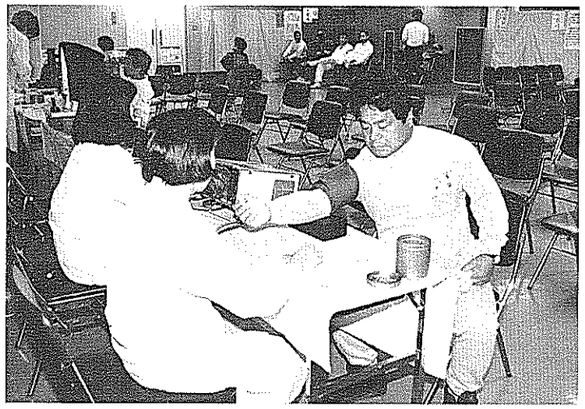
健康に暮らす

私たちは皆さんのアドバイザー

保険婦からの提言

健康に暮らす――当たり前に見えても、これは大きな財産です。市民の健康を守るため、健康相談や育児相談、乳児健診、がん検診などを行っていますが、そこにはいつも気軽に市民の相談に応じてくれる保険婦の皆さんの姿があります。



現在、県からの派遣保険婦七人と市の保険婦一人の計八人で市全体をカバーしており、集団検診、健康相談、家庭訪問、移動入浴と、市民の健康を守るため、自転車や車で忙しく飛び回っています。

その保険婦の皆さんに、一年の初めに当たって、市民の皆さんへのアドバイスを聞きました。

健康のために 積極的に行動を

今は新聞やテレビで情報が多く流れており、皆さん大変物知りになっていますが、その情報を正しく受け止めているかというと、そうでもなく、心配をしなくていいところで心配するケースも多いようです。

私たちは人一人がお腹の中に

金谷智子保健婦（後免、野田、駅前町、国府担当）

樋口啓子保健婦（長岡担当）

いるときから歳をとるまでずっと関わっており、トイレットトレーニングのやり方やおねしょについての相談、どんなときに病院にかかったらよいのか、退院後の介護方法と、さまざまなアドバイスを皆さんにしています。地元の駐在所で相談に当たっていたときは、留守がちで市民の皆さんがせっかく訪ねてくれてもむだ足になったこともあったのですが、四年前からは市役所の保健婦室を拠点にしていますので、八人のうちだれかがいつもいるという体制になっています。現に市役所に来たときには必ず立ち寄る人もおり、きめ細かいアドバイスができるようになっています。

柳 真実保健婦（岡豊、白木谷担当）

南国市では検診が、公民館での集団検診、医療機関での施設検診と年二回行われており、県下九市の中でも受診の機会には恵まれているのですが、受診率は飛び抜けてよいとは言えず、並み程度です。関心を持っている層と、自分の体は自分が一番よく知っている人や無関心を装っている人などの層が極端に分かれているためです。検診で何らかの異常が見つかり、医者への紹介状を送っても、全員が医療機関へ足を運ぶとは限らないのも残念なことです。

伊井啓子保健婦（久礼田、瓶岩担当）

真島玲子保健婦（大篠担当）

検診の充実はもちろん大切なことなのですが、それ以上にそのアフタケアが重要。異常があった人に医者への紹介状を送るときも、必ず手紙を書いて受診を促しています。

成人病を予防するには正しい生活をすることが必要です。高血圧の方には食事など、生活全般にわたって変えるように指導するのですが、習慣を変えるというのは難しいもの。高血圧教室なども実施しており、参加者には好評です。皆さんもっと積極的に利用してください。

和田真由美保健婦（日章担当）

困ったときは 気軽に声を

また、福祉と保健のネットワークを図ることの必要性を痛感しています。市でもさまざまな福祉制度はあるのですが、どのような制度があるのか知らないため、有効に利用されておらず、寝たきり老人などを一人で抱え込んでしまっている人もいます。

私たち保健婦に一声かけてもらえれば、何らかの対応ができるので、困ったことがあればぜひ気軽に相談してください。皆さんが健康に暮らすのを手助けするのが私たちの仕事なのですから。

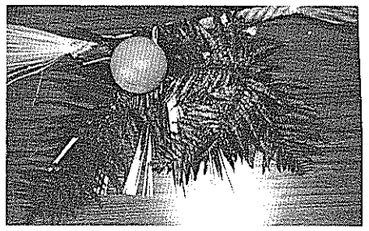
中平鈴子保健婦（三和、前浜担当）

田内かずみ保健婦（十市、稲生担当）

◇　◇　◇

二月一日号から保健婦の皆さんによる健康一口メモも始まります。今年も健康に気をつけて過ごしましょう。

これはなんでしょう



答えについての思い出なども お待ちしています。

◪しめきり　1月20日

◪あて先　〒783　南国市大埔甲二三〇一　南国市広報委員会　親子クイズ係

◪賞品　正解者の中から抽選で5人に図書券を進呈

◎第224回親子クイズの答えは、脚立でした。

第224回当選者発表（敬称略）

（応募総数19通）

棚橋佑成（奈路）
高野瑞乃（大埔）
三谷仁也（岡豊町）
谷内真実（大埔）
筒井貞世（西山）

お便りの中から皆さんの思い出の一部をご紹介します。

○ふだん倉庫に入れてても、時時じゃまだと思うことありますが、ないと困るのですよね。

○12月に入り、わが家でもこれを利用して庭木の手入れをしています。

○これを頼りに、よく柿を取っています。便利なものですね。

○登って遊んでいて、落っこちてよく怒られました。

○高いところのものを取るのに便利です。落ちないように気を付けて上ります。

○家を建てたなら脚立を買って棚をつけたり、ペンキを塗ったり等、いろいろ想像の世界で楽しんでいたのですが、今はその望みも遠く、一生アパート暮らしであろう私たちには永久に不必要なものとなってしまいました。