

ふるさと見聞録

とが、行政はもとより、生活者としての地域住民それぞれに求められているように思う。「バイエルンの道」は遠いかもしれないが、「わが村は美しく」「わが村は住みやすく」しようとする意志

保健婦室から

健康メモ

卒業、就職、転勤、移動と春は節目の季節です。この季節の変わり目は、胃の調子が悪い人がけっこう多いもの。これは科学的にも証明されていて、春と秋は胃液の分泌量が多いそうです。今回は胃がどのようにしてのお話します。胃がんに比べれば、胃かいようは軽いものと考えるのは間違い。ストレスの時代、胃

が集まれば「住みよい南国市」に、さらには「だれもが住みたくなる南国市」になるのではないかと、いまだにバイエルンほけしなから考えている。

最後に

せっかく広報の貴重な紙面を使わせていただきながら、

かいようは増えています。急速に進み、大出血を引き起こすこともあります。

胃かいようはストレスなどで胃の血液の流れが悪くなり、胃の内側の保護粘液の分泌が減り、胃酸によって胃の壁が傷つけられる病気です。空腹時や夜間に痛みを感じたら要

注意。軽いものなら二、三日で自然に治りますが、何回も繰り返すようであればお医者さんです。

ストレスをなくせばいいのですが、簡単にできることではありません。まずは薬で治しましょう。くれぐれも絶食で治そうなんて考えないでください。胃酸が直接胃の壁を

文のまずさもあって、十分な報告ができなかったことをお詫び申し上げます。

「ふるさと見聞録」事業により、貴重な体験と良き意識改革をさせていただいたことに感謝し、微力ながら少しでもフィードバックしていきたいと考えています。

刺激して、悪化することがあります。

お花見など、宴会も多い季節ですが、アルコールも少し控えて腹八分目にし、規則正しい生活を。

また、四十歳からは、年一回の検診を忘れずに受けましょう。

胃かいよう



三種混合

生後6カ月

からに

なりました

三種混合(百日咳、ジフテリア、破傷風)の予防接種を4月から生後6カ月から実施

します。従来の生後24カ月から引き下げた理由は、百日咳にかかる年齢が低くなったことや、ワクチンの改良で、副反応がほとんどなくなったことなどです。接種の日程も従来の月2回から、毎週水曜日(8月を除く)になり機会が増えます。なお、今回の引き下げによって対象年齢が第1期は6カ月以上48カ月未満、第2期は第1期終了後1年以上あけて66カ月未満と従来に比べて長くなりますが、なるべく早期に接種することをお勧めします。第1期、第2期とも、生後48カ月までに接種完了してください。

○問い合わせ先 保健課保健係
(☎)2111内線141

市民囲碁大会

愛好者の皆さん

奮って参加を

■とき

○C級(級位)・A級(三段以上) 4月28日(日)、午前10時～

○B級(初段、二段) 4月29日(月)、午前10時～

■場所 南国囲碁クラブ(南国シヨッピングセンター前ト
ラヤビル3階)

■会費 1千円

※詳しいことのお問い合わせは、南国囲碁クラブ(☎)867)まで。

おわびと訂正

3月15日号広報なんこく6ページ「郵便によって投票できます」の中の「告示日(3月28日)以前」は「3月29日」の、また、10ページ「福祉タクシーの手続きを」の「3月18日までに」は「3月18日から」の誤りでした。おわびして訂正いたします。