



突然、顔がカッと熱くなり汗が吹き出る。なんとなくだるくて疲れやすい。イライラしたり落ち込んだり情緒が不安定…。そんな経験はありませんか。

四十歳代半ばから五十歳代は、女性なら誰もが迎える人生の転換期。これまで身体を健康やかに保つ働きをしていた「女性ホルモン」が減少してしまうため、心と身体にさまざまな変化が起こってくるのです。

**★更年期のおもな症状★**

- 消化器系…食欲不振、胃腸の不調など
- 血管運動神経系…ホットフラッシュ(のぼせ)

**更年期とその症状**

- ほてり、発汗、動悸、冷えなど
- 精神神経系…頭痛、めまい、不安、不眠、疲労感、耳鳴り、憂うつなど
- 運動器官系…腰痛、肩こり、関節痛、筋肉痛など
- 皮膚、分泌系…皮膚の乾燥、しみ、しわ、のどの乾き、口臭など
- 泌尿器、生殖器系…頻尿、残尿感、膣炎など
- 知覚神経系…しびれ、掻痒感(かゆみ)、蟻走感(アリが皮膚の上を歩き回っている様に感じる)、知覚過敏など

更年期の諸症状は、女性ホルモン(エストロゲン)の減少のほかに、環境や個人の性格など複数の要因が絡み合っただけで起こります。そのため、症状の出方や程度には個人差があります。更年期の女性の9割が、何らかの症状を感じているといわれています。

**更年期の前後の期間**

四十歳に近づくころになると、心身にさまざまな変化(更年期の症状)を感じはじめます。卵巣の機能が少しずつ低下しはじめる時期に、ストレスや疲労が重なることで月経不順や原因のつきりしないさまざまな症状が起きたり、早期に閉経を迎える場合もあります。女性ホルモンの減少による症状に慣れていないこともあり、不調をよりつらく感じてしまう人もいます。

**ポスト更年期**

一般的に更年期といわれる年齢を過ぎてても、更年期の症状がでることがあります。閉経時に感じたものとは別の不調があらわれる場合もありますし、収まったと思っていた症状が再び起こることもあります。

更年期に心身の不調を感じたら、まずは婦人科で受診してみましょう。また、特に症状がなくても、健康管理・病気の早期発見のために、定期的に婦人科検診を受けることをおすすめします。

そして、健康を維持して、よりよい生活習慣を心がけることが大切です。

あなたのまちの専任さん

車検のことならおまかせを！  
一度は電話ください。待ってます！

**吾川自動車**  
電話 35-0778

営業時間 8:00~18:00  
定休日 日曜・祝祭日 第2・4土曜日  
仁淀川町向口 代表者 宮崎 照夫

四運証 第80-1115号 トヨタ検定一級技能整備士(保有)  
自動車検査員(有資格者) 自動車整備業賠償共済保険加入事業場

□おわびと訂正□

広報9月号10ページ「第6回小学校水泳記録会」と17ページ「教育研究所便り」の記事で、3つの大会新記録とありますが、正しくは7つです。

以下の4つも大会新記録ですので、おわびして訂正いたします。

<b>50m平泳ぎ</b>		
5年男子	1位	井上翔太(51秒8)
<b>100m平泳ぎ</b>		
5年男子	1位	谷口 魁(1分56秒7)
	2位	井上翔太(1分58秒0)
6年男子	1位	大野敦也(1分49秒6)

# 窒息事故を防ごう

高吾北消防署

窒息時の応急処置を知っていれば、最悪の事態を回避できる可能性がグッと高まります。  
今回は「誤嚥(ごえん)」による窒息事故の対処法などについて紹介します。

## 背部叩打法(はいぶこうだほう)

※意識のある人に対して行います。

- ①物を詰まらせた人(以下「傷病者」)が立っている、または座っている場合は、やや後方から片手で傷病者の胸もしくは下あごを支えて、うつむかせます。(傷病者が倒れている場合は、手前に引き起こして横向きにし、自分の足で傷病者の胸を支え、片手で顔を支えます)
- ②もう片方の手の付け根で、傷病者の肩甲骨と肩甲骨の間を強く、迅速にたたきます。
- ③口の中を見て、餅などが出てきたら取り除きます。

立っている時



倒れている時



## 救急(病院紹介)の問い合わせ

高吾北消防署 ☎26-2111 仁淀川分署 ☎35-0017

# 麻薬・覚せい剤乱用防止 運動について

十月一日から十一月三十日までの二カ月間「平成二十二年年度麻薬・覚せい剤乱用防止運動」を実施します。

### 1. 運動の目的

麻薬、覚せい剤、大麻、シンナー、違法(脱法)ドラッグ等(以下「麻薬・覚せい剤等」)の薬物乱用による危害を広く国民に周知し、国民一人一人の認識を高めることにより、麻薬・覚せい剤等の薬物乱用の根絶を図ることを目的として実施されています。

麻薬・覚せい剤等の薬物乱用は、乱用者個人の身体・生命に危害を及ぼす問題にとどまらず、各種犯罪の誘因など公共の安全・福祉に計り知れない悪影響をもたらします。

### 2. 薬物乱用を防止するためには

- ・薬物乱用の恐ろしさの知識を身につけて、甘い誘いに対しても「強い心で断る。
- ・医師が処方した薬や薬局等で市販されている薬以外は使用しない。用法と用量を守る。
- ・一人で悩まないで相談する。

### 問い合わせ

中央西福祉保健所・衛生

環境課

☎0889・22・2588



広告

## おかもと整体

人の痛みが解かる整体。どこでも良くならない方もご相談下さい。病気にならない健康な体を目標にしています。

仁淀川町土居甲1052 電話34-2630

○受付…午前8時から午後4時まで  
(正午から午後1時は休み)

○施術時間…約50分

○料金…一律3,000円

○休み…日曜定休

○普段着で来て下さい

# 行政相談週間（10月18日(月)～24日(日)）

～ ご相談ください、あなたのまちの行政相談委員へ！ ～

役所の仕事やサービスで、困っていること、分からないことがありましたら、総務省の行政相談をお気軽にご利用ください。

仁淀川町では、総務大臣の委嘱を受けた行政相談委員が「一日行政相談所」（秘密厳守）を開設しますので、お気軽にご相談ください。

日時	10月15日（金） 10時～15時	10月20日（水） 10時～15時	10月20日（水） 10時～15時
場所	森多目的研修集会施設	中央公民館	池川保健福祉センター
行政相談員	片岡 和政 自宅☎32-1849	片岡 富士子 自宅☎36-0127	伊藤 昌人 自宅☎34-2800

例えば、このようなお困りごとはありませんか？

## 医療保険・年金



年金のことを  
聞きたい

## 道路



標識がわかりづ  
らい

## 公共施設



公共施設を利用  
しづらい

ごけで置  
利用てもす  
くい、また  
だま、する  
さいので、仁  
お気、淀  
軽に付「合  
に」支  
所

広告



## 四国八十八ヶ所順拝 御砂踏法会

平成22年11月4日(木)

お砂踏法会 第1座目 午前9時より  
(護摩供) 第2座目 午後2時より  
午後7時 終了

仁淀川町名野川  
0889-36-0128

子安大師法輪寺