

こんにちは！市民病院です！

「温める」「冷やす」どっちが良いの？

医療がまだ発達していない古代から、人々は温泉に浸かり体を温めることで、痛みや筋肉の緊張を和らげたりしていました。一方、体を冷やすことで痛みを和らげたりすることもよく行います。それでは、「温める」ことと「冷やす」こと、どっちが効果的なのでしょうか。

体や患部を温める治療を「温熱療法」といい、冷やす治療を「寒冷療法」といいます。

「温熱療法」は、循環や代謝の促進、筋肉の緊張を和らげる、組織を柔らかくする、痛みを和らげる等の効果があります。それとは逆に「寒冷療法」は、血流を減少させたり、代謝を低下させる効果がありますが、温熱療法とはまた違った作用の仕方痛みを抑える効果もあります。

このような効果から「温熱療法」は、慢性的な腰痛や肩凝り、筋肉痛等に向いています。「寒冷療法」は、捻挫や打撲等の急性外傷、練習や試合の後に痛みがある場合やクールダウンのときに使用すると効果的です。

「温める」「冷やす」どちらが効果的ということではなく、使い分けると良いかと思います。

ただし「温熱療法」はやけど、「寒冷療法」は凍傷など、やりすぎると良くないことも起きますので、何事もほどほどにしましょう。また、怪我や痛みが気になる場合は、無理をせず、適切に病院を受診しましょう。

気になる症状があれば、加東市民病院に相談してみてください。

◎温熱療法、寒冷療法の効果

	温熱療法	寒冷療法
血液循環	血管が拡張することで、血流量が増加します。	血管を収縮させることで、血流量を減少させます。
代謝	代謝が促進され、その部分は酸素を取り込む量が増加します。その結果、組織の治癒が促進されます。	代謝が低下します。その分、その部分は必要なエネルギーが少なくなります。
痛み	それぞれ違う作用の仕方により、痛みを和らげます。	
その他	筋肉の緊張を和らげます。コラーゲン組織などに作用し、組織の伸張性が増します。	—

☎加東市民病院(リハビリテーション科) ☎42-5511

～21歳と41歳の女性の方へ～

子宮頸がん・乳がん検診の無料受診は“令和5年1月31日”まで！

5月に子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券を下記の対象の方にお送りしています。まだ受診されていない方は、早めに医療機関に予約のうえ、受診してください。

対象 令和4年4月20日時点で加東市に住民登録がある女性のうち、下記に該当する方

☐ **子宮頸がん検診** 平成13年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方

☐ **乳がん検診** 昭和56年4月2日から昭和57年4月1日までに生まれた方

※令和4年4月21日以降に転入された方は、転入前の市町村で発行された無料クーポン券と引き換えますので、健康課にご連絡ください。

受診期限 令和5年1月31日(火)

☐ 受診できる医療機関は、クーポン券と同封の一覧表をご覧ください。健康課にお問い合わせください。

☐ 市で実施する女性のがん検診(個別検診・集団検診)でも無料クーポン券を利用できます。

☎健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎42-2800

健康がいちばん！

～ 9月は健康増進・食生活改善普及月間です ～

健康増進・食生活改善普及月間は、みなさんが生涯にわたって、健康で楽しく毎日が送れることを目標とし、一人ひとりの健康づくりの実践を促進するものです。バランスの良い食事、適度な運動、禁煙、定期健診・がん検診の受診などを中心に、健康づくりのための具体的な行動を呼びかけ、更なる健康寿命の延伸をめざしています。健康を維持するため、次の4つのポイントを心がけましょう。

食事

- ☐ 適正体重を維持しましょう。
- ☐ 主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせて食べましょう。
- ☐ 低塩の調味料や香味野菜を活用し、減塩を心がけましょう。
- ☐ ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜や果物を食べましょう。
- ☐ 毎日の食事をおいしく味わいながら食べましょう。

禁煙

- ☐ 禁煙にチャレンジしましょう。
- ☐ 喫煙は、肺がんや脳卒中、心筋梗塞などの生命にかかわる病気や、肌の美しさ、若々しさを失う原因となります。また、喫煙者だけではなく、受動喫煙により周囲の人の健康にも悪影響となります。

運動

- ☐ 毎日、今までより10分多くからだを動かす「+10(プラス・テン)」で、健康寿命を延ばしましょう。
- ☐ 普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症等のリスクを軽減することができます。

健診

- ☐ 自分の健康状態を確認し、病気の早期発見・早期治療につなげるため、定期健診やがん検診を受診しましょう。
- ☐ 健診の結果、「要医療」や「要精密検査」と判定された項目があれば、医療機関を受診しましょう。

☎健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎42-2800

保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	9月22日(木) 受付 13時～14時30分	対象 令和4年5月に生まれた乳児
10か月児相談	9月22日(木) 受付 9時～10時30分	対象 令和3年11月に生まれた乳児
1歳6か月児健診	9月1日(木) 受付 13時～14時30分	対象 令和3年2月に生まれた幼児
2歳児育児教室	9月1日(木) 受付 9時～10時30分	対象 令和2年8月に生まれた幼児
3歳児健診	9月21日(水) 受付 13時～14時30分	対象 令和元年7月に生まれた幼児
子育て何でも相談	9月8日(木) 受付 9時～11時	対象 乳幼児とその保護者
離乳食もぐもぐ教室	9月13日(火) 受付 9時30分～9時50分	参加費 100円 申込期限 9月8日(木)
パパママクラス	10月5日(水) 受付 13時10分～13時30分	参加費 1組100円 申込期限 9月30日(金)

※は、事前に予約が必要です。表の事業の問い合わせ先は、全て☎43-0432(健康福祉部健康課) 育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 / こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

母子健康手帳の交付申請について

- ☐ **受付日** 毎週火曜日(祝日を除く) ※即日交付
- ☐ **持ち物** ①個人番号が確認できる書類 ②マイナンバーカード、個人番号通知書
③本人確認書類 ④マイナンバーカード、運転免許証
⑤妊娠届出書 ※お持ちの方のみ
※マイナンバーカード1枚で①、②の両方を兼ねることができます。



☎健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432