

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」と「冷やす」と、どっちが効果的なのでしょう。

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で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ありますので、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。	—

問 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いただけ、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。

問 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。

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。

問 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 例マイナンバーカード、個人番号通知書
②本人確認書類 例マイナンバーカード、運転免許証
③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。



問 健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432