



ヤマエンゴサク (ケシ科)

本州以南の山地の道端などに生える多年草。地中には径1センチ程の球形の塊茎(※)がある。茎は細く高さ10〜20センチ。葉は2〜3回3出複葉、小葉の形は線形〜卵円形と変異が多い。春、茎の先に青紫色の花を総状につける。花は紅紫色、青色など変異がある。花の長さは1.5〜2.5センチで先は唇のようにめくれ、後ろは距となる。各節の由来は、山に生える延胡索(延胡索)中国産で漢方として塊茎を鎮痛などに用いる。

※地下茎が肥大したもので多くはでんぷんなどを蓄える

ドクターのひとひら 〜そのトピック〜

課題解決に向けた判断力と決断力

判断力・決断力とは、課題解決に向けて問題を整理し、その概要を正しく分析関係するさまざまな立場の方の意見も聴く中、公正かつ冷静に課題を評価して、結論に導く力である。

判断力・決断力が優れているか否かに、職歴や学歴は決め手にならない。入学試験のように正解が用意してある問題にどの程度解答できたかで測ることはできない。さまざまな課題や紛糾する問題には、方程式もなければ、正しい答えもひとつではない場合が多い。判断する根拠が適切であることは言うまでもないが、判断する視点も納得でき

るものでなければならぬ。判断の視点が世論からかけ離れている、判断の基準が変化すると、自分に有利な判断をする、このような場合には、課題解決につながる判断・決断とはならない。

判断力・決断力ともに優れた人物とは、物事を俯瞰的かつ長期的な目線で捉える、責任を取る覚悟を持って決断する、自分事として当事者の立場に立って考える、さらに、声なき声にも配慮する、そついう発想で課題を解決しようとする人物であると思う。不安定な要素の多い現代社会では、さまざまな課題解決に、これら判断力・決断力の優れた方々の活躍が必要となる。



マイ健康通信

ホットな健康情報をお届け！

生活するうえで、ストレスそのものを完全に避けることはできません。ストレスは気持ちや体に深刻な影響を及ぼすこともあり、日常生活で対処していくことが必要です。

- ◆ストレスによる気持ちの変化
- ◆不安や緊張が強い
- ◆イライラする
- ◆怒りっぽくなる
- ◆感情の浮き沈みが激しい
- ◆涙もろくなる
- ◆あの時あすれば良かったと自分を責める
- ◆投げやりになる
- ◆誰とも話さず気にならない
- ◆ストレスによる体の変化
- ◆疲れやすい
- ◆目まい、頭痛、肩こり
- ◆吐き気、腹痛
- ◆食欲不振、過食
- ◆眠れない
- ◆悪夢、同じ夢を繰り返し見る
- ◆ストレスによる考え方の変化
- ◆考えがまとまらない
- ◆同じことを繰り返して考える
- ◆記憶力が低下する
- ◆皮肉な考え、悲観的な考え方になる

このような状態は、強いストレスや慢性的にストレスを受けた時に、多くの人に起こりうる、普通の反応です。人によっては数週間続くことがありますが、自然に回復していくことがほとんどです。しつこい方法を実践し、

自分にあったストレス解消法をたくさん用意しておきましょう。

しつこい方法を和らげる10の方法

- ◆十分な睡眠とバランスの良い食事、日の光を浴びる、朝食を取るなど一日の体のリズムを作る。アルコールの取り過ぎやタバコの吸い過ぎには注意。日中の過ごし方や寝る前の習慣を見直すことで睡眠の質が良くなることも。
- ◆電話やSNSなどを通じ、家族や友人とのつながりを保つ。
- ◆悩みや不安を一人で抱え込まず、信頼できる人に話をする。感情を隠したり、抑え込んだりしない。
- ◆意識して少し体を動かす。可能な範囲で趣味や日課の時間を持つ。
- ◆仕事の合間に適度な休息をとる。自分ができる範囲を超えた仕事をこなそうとせず、周りの人に助けを求める。
- ◆ストレッチ、呼吸法など、リラクゼーションができることをする。
- ◆情報が多すぎると、不安を引き起こすことがあるため、メディアの見聞きを制限する。

ストレスとしまく付き合おう

こみブクロワのこみ講座



まだまだ減らせる舞鶴市のこみ

令和元年度の1人1日当たりのこみ排出量は、京都府平均が83.6gだったのに対し、舞鶴市は88.4gでした。また、府内で最も排出量が少ない市では68.0gでした。比較してみると舞鶴市のこみはまだ減量できるところがあるのではないのでしょうか。

一度に大幅に減らすことは難しいかもしれませんが、家庭から排出されているこみのうち、可燃こみの約半分が資源(こみ)

小児医療の虎の巻



上手な受診を

口から子どもの様子を把握して

「口」も様子が違うと感ずることが子どもの病気を早期に発見できることがあります。

口の子どもの様子(食欲・機嫌・活動性・顔色など)を知っておく、口とした体調の変化にも気付きやすくなります。症状が出たときは、早めに診療時間内に受診するようにしましょう。

みであり、生こみの約4割が食品ロスと呼ばれる「食べられるのに捨てられている食品類」であることを考えると、ほんの少しの心掛けでこみが減らせることに気付けます。お菓子の空き箱を資源こみとして出すことで約15gの減量になります。また、食品を買い過ぎない・料理を作り過ぎない工夫で食品ロスも減らせます。

こみ減量には、一人ひとりの取り組みが必要です。皆さんの協力をお願いします。

《生活環境課》



受診時に注意すること

受診の際には、口の様子や今の症状について説明する必要があります。そのため、受診は子どもの様子をよく知っている人が連れて行きましょう。受診の際には、症状や経過をメモしたものを、お薬手帳、母子手帳を持って行きましょう。

子どもに関する基礎知識を持つ子どもは、体調が急に悪くなると、心配になります。いざというときに慌てないよう一般的に子どもによく出る症状について基礎的な知識を持つておきましょう。

《地域医療課》

健康教室カレンダー

(共通)場所は中総合会館

| | 対象 | 日時 | 内容 | 定員 | 料金 | 申し込み |
|----------------------------|------------|--|-----------------------|-------------------------------|-------|----------------|
| 歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室) | 2歳6か月児 | H31.4.13~R1.9.30生まれ | 3月10日(休) 9時~10時55分 | ◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布 | 先着20人 | 300円 |
| | 2歳児 | R1.10.1~R2.3.31生まれ | | | | |
| 離乳食教室 | 5~6か月児の保護者 | 3月16日(休) 13時15分~14時15分 14時45分~15時45分 | ◆離乳食の話 | ◆来所...先着各5人 ◆オンライン...先着各8人 | 無料 | 5日前までに市ホームページで |

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。参加前に電話か市ホームページで開催状況を確認してください。