

医師会から

「女性の健康寿命は？」

わが国の女性の寿命は世界一ですが、はたして健康で長生きしているのでしょうか。東北大学医学部の辻教授が東北のある都市で在宅生活している65歳以上の高齢者約3千500人を3年間追跡調査した結果の一部を紹介しましょう。

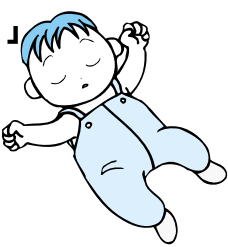
65歳からさらにあと何年寿命があるかという平均余命(A)は、女性20・4年、男性16・1年でした。その余命のなかで日常生活に何ら支障なく暮らすことの出る余命(B)は、女性17・7年、男性14・7年でした。確かに女性の方が男性より長生きです。しかし、A、B、すなわち、日常生活上何らかの支障があると考えられる期間は、女性2・7年、男性1・4年と女性性は男性の約2倍でした。このことから判ることは、女性は長生き

できるが、その一方で、日常生活に支障があり、健康的な生活をおくることの出る余命も長いということでしょう。このような傾向は全国的なものであるといわれています。その大きな原因としては、更年期を過ぎて10〜20年経ってからは、特に太ももの骨の骨折の原因になる骨粗しょう症が男性の約4倍、痴呆になるアルツハイマー病が同じく約2〜3倍発病しやすいことが関係していると考えられています。それにより、将来にわたり高齢女性人口の増加に伴う介護支援のニーズがさらに増大する可能性が予測されています。

とホルモン補充療法があります。骨の量は20〜40歳代に頂点に達しますが、それまでの間に、カルシウムを十分に摂って運動することが大切です。ビタミンDとしてはDとKが重要です。なお、最近では若い女性の喫煙率が高まっています。タバコは骨の成長にマイナスであることが判っています。ホルモン補充にはエストロゲンなどが用いられますが、乳がんや子宮がんなどの発癌リスクについて全く問題がないというわけではないようです。

健康で長生きする健康寿命、特に女性のそれを延ばすための研究が急がれています。身近な生活習慣の見直しも忘れないようにしましょう。

育児学級「子どもの成長発達と親の関わり」



対象は1〜2歳の子をもつ保護者、小児科医に子どもの成長発達についてお話を伺います。6月30日(日)午後1時30分〜3時30分、総合保健センター

健康栄養相談のご案内
生活習慣病予防として、1人ひとりに合った食事の工夫や運動の取り入れ方などを一緒に考えます。毎月第1火曜日・第3金曜日、いずれも午後1時〜2時、1時30分〜2時30分、2時〜3時、総合保健センターで、完全予約制

Table with 4 columns: 園名, 電話番号, 7月の予定, 公立保育園. Lists various public kindergartens and their activities for July.

Table with 4 columns: 園名, 電話番号, 7月の予定, 私立保育園. Lists various private kindergartens and their activities for July.

多摩府中保健所からのお知らせ
専門医と保健師による個別相談を行います。精神保健医療相談 ☎7月15日 e・20日 c

遊ばせよう
市内の保育園では、地域にお住まいのお子さんや保護者のみなさんを楽しませる行事に招待しています(右表)。ふだんの日に保育相談、身体計測、園庭開放、絵本の貸し出しなどを行っている園もあります。

持ち物 母子手帳(保育を受けられる方はオムツ、タオルなどもお持ちください)
6月21日(日)から総合保健センター ☎46 3254へ電話または直接申し込む。先着50人

7月〜9月生まれの方の基本健康診査受付中
一般健康診査・若年健康診査・成人歯科健康診査の申し込みを受け付けています。なお、平成16年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる方は、希望により肝臓検査(B・C型)を受けることができます(血液検査の1項目として行います)。

総合保健センター ☎46 3254へ直接または電話で申し込み。7月1日から杉並区内の協力医療機関でも受診できます。特別精密健康診査の胃腸検査、歯周疾患検査および成人歯科健康診査は除きます。杉並区の協力医療機関については、三鷹市総合保健センター ☎46 3254へお問い合わせを。

職場などで健康診査の受診の機会のある方は原則として対象になりません。総合保健センター ☎46 3254

北野ハピネスセンター
館まつり
介助ボランティア募集
心身障害者児の相談・療育・訓練施設、北野ハピネスセンターの「館まつり」のボランティアを募集します。

東児童館
わくわくランド(乳幼児の遊び広場)
トランポリンや滑り台、マットのお山などで楽しく遊びましょう。

西児童館
ちびっこの日スペシャル
6月生まれの誕生会
6月24日(日)午前11時30分から誕生月のお子さんに写真付きカードをプレゼント!

歩いて健康に! 万歩計を交付
社会福祉協議会(社協)では市内在住の60歳以上の方に、1千200円、同会員には1千円で万歩計を交付しています。

確認ください、手当の振込
2〜5月分の児童手当、児童育成手当、障害手当を6月10日に指定預金口座に振り込みで支給しました(金融機関によっては2〜5日遅れることがあります)。指定預金口座の番号変更などで振り込みが確認できない方は、変更の届出をお願いします。

こもれば ほっとサークル「夏の食卓会」
NPO法人こもればでは、市との協働で、おおむね65歳以上の高齢者の方と一緒に毎月さまざまな活動を行っています。

こもれば 事務局長 ☎42 4469へ申し込む。先着6人。こもれば電話相談 ☎42 4711
毎週水・金曜日午後1時〜3時に相談員が対応します。

高齢者支援室 ☎内線2623
6月21日(日)午前9時から、こもれば事務局 ☎42 4469へ申し込む。先着6人。こもれば電話相談 ☎42 4711
毎週水・金曜日午後1時〜3時に相談員が対応します。