

厚生労働省では、毎年3月1日から8日までを女性の健康週間と定めています。町では、女性特有の病気である子宮頸がん、骨粗しょう症、乳がんの検診を行っています。乳がんの検診を担当している保健師として、特にお伝えしたいことをご紹介します。

**早期発見のために検診を**

1つ目に、子宮頸がん検診についてです。若い方は、検診自体をためらうこともあります。集団検診以外にも、施設検診があり、土曜日に、会津若松市の婦人科で受診することも可能です。ご家族が「一緒に受けよう」と誘っていたら、心強いと思います。

また、「何歳まで子宮頸がん検診を受診すればいいですか」と聞かれることが多いですが、70代以上で発症する方もいらっしゃいます。検診を受けなかったことで、

がんの発見が遅れたというケースもありますので、ぜひ、検診を受けていただきたいと思っています。

2つ目に、乳がん検診についてです。集団検診は、自覚症状がない方を対象にしていますが、その理由の一つとして、撮影範囲の死角や限界があります。もし自覚症状のある部分で、機械に挟めない部分だった場合、検診では撮影されないために「異常なし」となり、受診した方が病院へ行かなくなってしまう場合もあります。

3つ目に、骨粗しょう症検診についてです。発症につながることで、若い時のやせ（低体重）が関係していると言われていいます。過度なダイエットにより、食事を抜いたり、必要な栄養素を摂らなかつたりすると、将来に悪影響をおよぼすことがあります。

女性のライフステージごとに起こりやすい病気やトラブルを理解し、自分自身の健康を守っていきましょう。

健康  
コラム

女性の健康について

チャイルドシートなどを貸し出しています！

町では、お子さんを交通事故から守るとともに、子育て世帯の生活を支援するため、お子さんの年齢に応じて、チャイルドシートなどを貸し出しています。希望される方はお問い合わせください。

【対象者】

町に居住し、0歳から11歳までのお子さんを養育する方

【貸与期間】

- ①ベビーシート 最大1年間（0歳から1歳までが対象）
- ②チャイルドシート 最大2年間（1歳から4歳までが対象）
- ③ジュニアシート 最大3年間（4歳から11歳までが対象）

【注意事項】

使用後は、カバーシートなどをクリーニングしてから、返却してください。



【問合せ】

|                |                 |                |                 |
|----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| 住民生活課 消防交通係    | 電話 0241-62-6120 | 館岩総合支所 町民課 総務係 | 電話 0241-78-3320 |
| 伊南総合支所 町民課 総務係 | 電話 0241-76-7711 | 南郷総合支所 町民課 総務係 | 電話 0241-72-2111 |

3歳6カ月児健診  
むし歯ゼロのお友だち  
今回は6人！

3歳6カ月児健診で「むし歯ゼロ」と診断されたお子さんは、  
町広報紙へ掲載させていただきます。写真撮影と簡単な質問にご協力をお願いします。

初期症状について

◆子宮頸がん

初期はほとんど症状がなく、進行が進むと、月経以外の出血（不正出血）、下腹部の痛みなどが現れてきます。

◆乳がん

乳房のしこり、乳房のエクゴなど皮膚の変化、乳房周辺のリンパ節の腫れが代表的な症状です。自己触診や観察でも変化に気づくことができます。

※上記のような自覚症状がある場合は、  
すぐに病院へ受診しましょう。

【問合せ】

健康福祉課 健康増進係  
電話 0241-62-6180



保健師  
小寺 理奈



角田 圭 くん（南郷）

【大好きなものは...】  
サメとクマノミが大好き！



猪俣 陽音 ちゃん（田島）

【大きくなったら...】  
黄色のプリンセスになるの！



室井 空 ちゃん（田島）

【大好きなものは...】  
ペンギンが大好き！

ライフステージごとの  
病気やトラブル



菅家 梓由 くん（田島）

【大きくなったら...】  
お寿司屋さんになりたい！



渡部 煌也 くん（田島）

【大きくなったら...】  
仮面ライダーになりたい！



齋藤 春希 くん（田島）

【大きくなったら...】  
カッコいいお父さんになりたい！

## 2・3月の 日曜当番医



| 日程    | 病院名        | 電話番号         |
|-------|------------|--------------|
| 2月18日 | 馬場医院       | 0241-62-0141 |
| 2月25日 | きむらクリニック   | 0241-62-5576 |
| 3月3日  | 朝日診療所（只見町） | 0241-84-2221 |
| 3月10日 | 佐藤医院（下郷町）  | 0241-67-2134 |
| 3月17日 | 高橋医院       | 0241-62-0040 |
| 3月24日 | 芳賀医院（下郷町）  | 0241-67-2128 |
| 3月31日 | 馬場医院       | 0241-67-0141 |

※午前中のみの診察となります。ご注意ください。

### ■ えがおスタッフからのおすすめ

#### 【おすすめ図書】

おこだでませんように  
作 くすのきしげのり  
絵 石井 聖岳



いつも怒られることをしてしまう「ぼく」。妹を泣かせて怒られて、女の子を驚かせて怒られて、友達に先に手を出して怒られる。そんな怒られることが多い子どもの気持ちを素直に表現した優しい絵本です。

#### 【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」  
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

[egao@minamiaizu.org](mailto:egao@minamiaizu.org)



# すまいるだより

vol.

63

マルトリートメントを防ぐために

**先** 月号より、これまで6年間  
続いてきたコラムの総集編  
をお届けしています。今月号は「児  
童虐待の防止」についてです。

**虐** 待という言葉は、子育て中  
の親御さんの多くに「私も  
あてはまるかもしれない」という  
気持ちを感じさせるものではない  
でしょうか。直接的な暴力（頭を  
小突く、お尻を叩くなども含む）  
はもちろん、過剰な手伝いや継続  
的に子どもを否定するような発  
言、日々大人のグチを聞かせるこ  
となども児童虐待として明確に定  
められるようになりました。ここ  
数年日本も、欧米諸国と同様に子  
どもの権利や心の傷付きに関心や  
理解が深まってきたようです。

**し** かし一方で、子育ての孤立  
や不安がお母さん・お父さ  
んを追い詰めてしまうことは意外  
に知られていません。これまで子



育てを頑張ってきた世代は「昔と  
比べて今は恵まれていて」と捉え  
たり、子育てを経験していない世  
代は「もう少し頑張ったと、立場  
という気持ちを持つたりと、立場  
によって認識がずれることも多  
く、互いの余裕のなさや漠然とし  
たインターネットの情報の子育て  
をしている人たちを追い詰めるこ  
とにつながっています。実際、私  
たち子育て世代包括支援センター

「えがお」にも、毎月のように「マ  
ルトリートメント（虐待とはいえ  
ないが、適切ではない子育て方  
法）」と思われる相談が寄せられ  
ています。「このままでは子ども  
を叩いてしまうかもしれない」「周  
りのお母さんたちと同じように上  
手に子育てできない」など、相談  
内容は切実なものが多い印象で  
す。

**正** 解のない子育ては、子ども  
のこころや家族のことで頭を  
いっぱいにしてしまっています。そ  
んなどうしようもないとき、つい  
大声で怒鳴ってしまったら、思わ  
ず手をあげてしまうことがあるか  
もしれません。それでも変わらな  
い日常が続けば、子育てを頑張る  
ことにむなしさを感じることも、  
怒鳴ることや手をあげる回数が増  
えていく心配も生まれてきます。

**こ** のコラムでは、できればそ  
うなってしまう前のお願  
いとして「いろんなものに頼る」こ  
とを繰り返して提案してきました。  
食事の用意が負担になるときは  
ミールキットやお惣菜を頼る日が  
あつてよいでしょうし、絵本を読  
んであげられない日は読み聞かせ  
機能があるアプリで乗り切っても  
よいでしょう。市販品などに加え

頼る対象は人であつてもよいの  
で、近所の方や子ども支援機  
にご連絡いただいても大丈夫。そ  
うやって日常の中に一息つける余  
裕を取り戻して欲しいと思います。

**周** りの方々には子育て中の親  
子に優しいまなざしをかけて  
いただくことをお願いしていま  
す。もしその場で親子に声をかけ  
ることをためらうような状況を見  
かけた場合は、どうぞ公的な機  
へお知らせください。「#189」へ  
お知らせいただくことで、ご家族  
が今必要な手助けにつながって  
きます。もちろん私たち子育て世  
代包括支援センター「えがお」で  
も相談をお待ちしています。

**世** の中に子どもを虐待しよう  
と思つてしている人は、ま  
ずいけません。関わり方が分からな  
いままにマルトリートメントに  
陥ってしまったら、子育てに加え  
てたくさんのストレスを受けて疲  
れてしまったが故の行動だった  
りします。

**子** 育てに正解などありませ  
ん。迷ったり失敗したりし  
ながらも、いつでも何度でもやり  
直すことができます。そう信じ  
て、いつでもご相談をお待ちし  
ています。

### 栄養士監修コラム

## 今月の健康レシピ



### 今月の野菜 黒豆

お正月に縁起物として食べる黒豆。歴史は長く、日本では平安時代にはすでに栽培が始まっていたと言われています。

また、抗酸化作用でがん予防、視力低下予防に効果あるアントシアニンや、女性ホルモン同様の働きで更年期障害の改善が見込める大豆イソフラボンなどの栄養素を含んでいます。

#### 作り方

- 米2合は研いで水をセットしておく
- 黒豆をサッと洗って水気をきり、弱火で焦げないように豆腹が割れるまで炒り、カリカリ梅は刻んでおく
- ②の黒豆とカリカリ梅、塩を米に加えて炊飯すれば完成

## 黒豆ご飯

| 栄養価(1人分) |         |
|----------|---------|
| エネルギー    | 298kcal |
| たんぱく質    | 6.8g    |
| 脂質       | 2.0g    |
| 炭水化物     | 60.8g   |
| 塩分相当量    | 0.6g    |



#### 材料(4人分)

|       |     |           |        |
|-------|-----|-----------|--------|
| 米     | 2合  | カリカリ梅     | 中1個    |
| 黒豆(乾) | 40g | (酸味の強いもの) |        |
|       |     | 塩         | 小さじ1/3 |