



子育て情報

子育て支援センターの行事

■「パパと遊ぼう」土曜日開放

日時 11月14日(土)午前9時30分～
場所 子育て支援センター
内容 支援センターを開放します。
お父さんとお子さんで遊びに来て
ください。ご家族での参加も
受け付けています。

対象 0歳児～就学前のお子さん
と父親
■子育て講座「発熱・体温の計り
方・脱水」

日時 11月25日(水)午前10時30分～
場所 子育て支援センター
内容 子どもが発熱した時の体温
の計り方や対応を学びます。
講師 小清水赤十字病院幼児安全
指導員 清野美奈氏
申込期限 11月19日(木)まで
申込先・詳細
保健福祉課子ども・子育てグル
ープ 子育て支援センター
☎25-13192



健康づくり

こころの健康相談
(保健センター)のご案内

こころの健康相談を実施しま
す。心の中のもやもやを、話すこ
とで軽くしてみませんか。ご本人
以外の相談も受け付けています。
なお、事前に申込みが必要です。

日時 11月30日(月)午前9時～12時
場所 保健センター
担当 臨床心理士

申込先 保健福祉課保健グループ
☎25-13850

思春期・こころの健康相談
(網走保健所)のご案内

網走保健所では、思春期に関わ
る相談や、こころの健康に関わる
相談を受け付けています。なお、
事前に申込みが必要です。

日時 12月4日(金)
午後1時30分～午後5時
場所 網走保健所
担当医師 北海道立向陽ヶ丘病院医師

申込先 網走保健所健康推進課
☎0152-41-0697

特集

便秘の解消法その2 ～今すぐ取り組める腸内細菌の育て方～

こんにちは、作業療法士の海下です。
今回も便秘の解消法についてお話しま
す。便秘解消の「運動」について興味
のある方は広報10月号の24ページをご
覧ください。

●腸内細菌とは

最近話題となる腸内細菌についてお
話させていただきます。私たちの大腸
には100兆個以上の腸内細菌が生きてい
ます。菌が減るとヒトの身体の害とな
る病原菌を退治することができず、病
気が発症しやすくなります。また便秘
や肥満にもなりやすくなります。

●便の解剖学



1日の便を200gとすると…

- 食べ物残りがす 10g (5%)
- 水分 120g (60%)
- 腸細胞の死骸 40g (20%)
- 腸内最近の死骸 30g (15%)

●腸内細菌を育てよう
便の中には15%も腸内細菌の死骸が

含まれており、あなたの腸内細菌は毎
日減っています。具体的な腸内細菌の
育て方はたくさんありますが、今すぐ
に取り組める方法を2つ提案させてい
ただきます。

①市販品を食べ過ぎない

食品防腐剤を食べない。工場などで
作られた食品には、細菌が繁殖しにく
い物質が添加されています。現代社会
は安価で安全で時間短縮できる食品ば
かりです。注意しないと防腐剤を食べ
過ぎてしまい、腸内細菌が減ってしま
います。外食も同様です。

②なるべく旬の食品を食べる

食生活が変化しても、私たちの消化
器官は変わっていません。冷蔵庫が普
及する昭和30年以前に食べられていた
食べ物を食べましょう。簡単に言うと、
なるべく旬のものを食べましょう。す
るとあなたの腸内細菌は喜び、増えて
くれるでしょう。

●栄養相談とリハビリ相談のご案内

保健センターには栄養士も在籍して
おり、栄養やリハビリのご相談を受け
付けています。食事や身体の仕組みに
ついて分かりやすく説明します。

■問い合わせ

保健福祉課保健グループ(保健セン
ター内) ☎25-13850