



# ち の 健 康

## 食生活の改善が

浅川保健婦	村上保健婦	吉永保健婦
X		
X	X	
X	X	
X		

りつけておきます。夏の太陽が蒸し暑い日もあがむことがあります。お百姓も、日盛休(ひざかやすみ)をしなければ、日中は仕事が出来ません。あつくなると、自然に体力が弱って、体がだるくなり、病気につっこまれるスケをつくるようになります。また、中毒や、伝染病なども、この時期に発生しがちなものです。いつも、気をつけているようでも微妙、繊細な人体のこと、医者にかかるほどのこと細くても、故障の出てくる場合が多くあります。そこで、今日は村内五人の保健婦さんに、お集りいただいて、真夏の健康だけでなく、いつも気をつけたい事がらなど、いろいろと有益な、お話しを伺いました。村民の皆様の、健康保持の上に、なんらかの形で、お役に立てば幸と存じます。御出席のみなさんは、次のとおりです。上は駐在所天坪立場西豊永支所所長白寛村浅吉寛池上保健婦石国上川永衛生係主任

## 大豊村駐在 保健婦さんの座談会から



## 体の故障は

ものが多<sup>い</sup>

司会「本日は、お集りいた  
だきまして有難うござい  
ます。」

られてですね、お医者様にかかるほどのものでなくとも、訴えられる体の故障といったら、どんなも

成人検診は  
つとめて  
受けよう

●「今年は、村としても、医療機関にかかるていて、それを、一応のぞいて、実際に成人検診をうなげなければ、いけない人を対象にして、やろうではないか」といっておりまます」「血圧は、年が若くて高い人が悪性になり易いからね。」

お父ちゃんの晩酌

●「村の成人検診にこられ  
た方は、お医者にかかり  
ているとか、血圧の高い  
人とか、問題のある人だ  
けが、出でてき  
ますね。」

「労働過重のため、つか  
れますでしょう。  
そのため腕酌をよくや  
るのでですが、ふつうのお

●「密造酒は不潔でもあるし、度もきついし。」  
「肝臓が痛いとか、いろいろな病気をつくっていくと思います。」  
「それが、毎晩毎晩積み重なることによって、高血压になつて来ますで  
しょう。」  
「度ならぬもんの仕事です。」

「よくも、お酒に愛着があるのもとみえて高血圧にかかるつたり、あるは、注射しても、酒はのまれませんかねと、よく聞かれますがね。」

「そう云われると、私はち、頭が痛いのですがね。」  
「やはり、脅も十分たべら飲むと、いうよう

●「一般的にははねて酒がます  
くなるし……」「笑明る  
く、使いよくしてもらいたい  
たいと思います。」  
　　タイル張りとか、いう  
ことでなく、金をかけず  
に働きやすくするという  
ことですね。」

とをよくりますが、こうして進んできている時代でもありますし、よい面をとり入れていただい<sup>ト</sup>て、丈夫な赤ちゃんを生むよう。

結局、お孫さんが可愛ければ、そのお孫さんを生んでくれる嫁さんを大切にして下さるように、いただきたいと思います。」

いますとね、今現在は、なんのさわりもありませんが、更年期になりますして障害が起るわけです。その障害というのが、貧血とか、頭痛もちとか腰が痛いとかいうものになつてくるのです。

出産後の養生というものは、数がわかっていないのですから、十分に養生してもらいたいと思いま

●「日頃栄養の事に充々たるが、かかれていいまぢか栄養は、必ずしも金のかかるものばかりでは、な

分氣  
もしろ  
てくれた  
てくれた  
外国人は牛乳を一日

四

計画的な

出産を

## 計画的な出産を

レントゲン検診は  
一家そろつて  
受けましょう

姫婦の方は  
届出を早く

ないと云う人が多いです  
ね。たゞ、自分の体が悪  
くなくて、妊娠したと  
思つたら、せめて一回で  
も診てもらつて、状態を  
よく知つておくというこ  
とを、してもらいたいです

わ

た

し

た

## 離乳食と乳幼児の栄養

かしこい子供は  
まず栄養から

司会「離乳食の問題については、どうですか。」  
●「母乳が、たくさんあれば、それだけで、赤ちゃんが丈夫に育つという考え方がありますね。赤ちゃんは、生れながらも、つまづいている鉄分とか

なんかいものには、五、六ヵ月たつと使い果され、なまかいうものは、五、六ヵ月たつと使い果され、なまかうることにより赤ちゃんの発育を



良い種類も多いもの、牛乳を、だんだん離してい

ます。三才位迄に脳が大人の八割まで完成されると云われていますから、知能の発達にも大きな影響がありますから、野菜ばかり食でなく、消化ばかり食でなく、消化

ません。母乳があれば、うの立場にたつて、忙しいとか、なんどかありますから、野菜ばかり食でなく、消化

ません。母乳があれば、うの立場にたつて、忙しいとか、なんどかありますから、野菜ばかり食でなく、消化

ません。母乳は、お母さんのお

は、非常に栄養が揃つて

いるので、他の食品の欠

点をおぎなうことになる

ことがありますよ。」

●「離乳食は、お母さんのお

は、非常に栄養が揃つて

