



免疫を高めるためにバランスの良い食事を

免疫を高めるためには、しっかり食事をとることが大切です。主食（ご飯・パン・めん類）・主菜（魚・肉・卵・大豆製品）・副菜（キノコ類・根菜類・乳製品・果物など）をバランス良くとることをお勧めします。

- キノコ類…食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富で、腸の「免疫細胞」の力を高めます。
- 根菜類…鼻や喉・肺などの粘膜を強化しウイルスの侵入を防ぎ、また、白血球の働きを強化し免疫力を高めます。
- 発酵食品…「善玉菌」の作用で腸の動きが活発になり免疫力を高めます。

うけどんの

健康知恵袋



大切な「こころ」を守ろう

第3回

心の健康の保ち方、身近な人との関わり方などのポイントを紹介します。(全3回)

「ひきこもり」について

相馬地方基幹相談支援センターひろく拓
須藤 康宏 さん
(臨床心理士・精神保健福祉士)



「ひきこもり」には、「精神病性のひきこもり」と「社会的ひきこもり」があります。今回は「社会的ひきこもり」についてお話しします。精神科医の斎藤環さいとうさんによると、「20代後半までに発症し、6か月以上自宅に引きこもって社会参加をしない状態が持続しているもの」と定義付けされています。「社会的ひきこもり」の背景・特徴には、「不登校から長期化する」、「何らかの挫折を体験している場合が多い」、「いわゆる「手のかからない子」だった」、「内向的・非社会的な性格傾向である」などが挙げられます。

基本的には自宅（自室）にこもった状態が続きますが、趣味のために外出する、コンビニなどに買物に行くケースも増えています。一方で、ゲームやインターネットなどに依存し、昼夜が逆転した生活になっている場合もあります。家族は、育て方が悪かったのではないかと自分を責めることが多いですが、「原因探し」ではなく、「今とこれから」をどうするかという視点が大切です。「ひきこもり」からの回復は、家族の対応の仕方で変わります。

周囲の基本的な心構えとして、以下のことが考えられます。①決して「怠け、ではないので、本人を信じる」と、②回復には時間がかかるため、長い目で見守ること、③家族で一致した対応を心掛けること（手を掛けず、目を掛ける）、④急な社会参加を促さず、段階的に対応することなどです。最も重要なことは、家族内の会話（コミュニケーション）の回復だと思います。日本の文化事情もありますが、「態度で示す」ことでは伝わりにくいので、「言葉で示す」ことを意識してみましょう。

家族が、我慢や「自己犠牲」の立場から外れることも大切で、それぞれがゆとりや楽しみを見付けることが必要です。なお、精神的な不調が慢性化すると「自然回復」は期待しにくいので、行政や相談機関などの門をたたいてみてください。

ここからは広告です。

新型コロナワクチン接種

64歳以下の人の「接種券」は、6月下旬以降の発送を予定しています。なお、避難先の自治体によっては発送時期が指定され、遅れる場合があります。

▷接種方法

●「町内」に居住している人

接種方法・会場

集団接種・浪江町地域スポーツセンター

予約方法

電話（予約専用ダイヤル）、インターネット

※詳しくは、日程が決まり次第、個別に通知するほか、町ホームページなどでお知らせします。

●「町外」に居住（避難）している人

町から「接種券」「住所地外接種届出済証」を送付します。ワクチン接種を受ける際に持参してください。なお、自治体により接種開始時期や予約方法が異なります。詳しくは、居住している自治体に直接問い合わせてください。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

町内の歯科医院（豊嶋歯科医院 ☎0240(23)5633（要予約））で、浪江町に住民登録がある3歳児・妊婦を対象に「3歳児のフッ素塗布」および「妊婦歯科健診」（共に1回限り・無料）が受診できます。受診を希望する人に受診券を送付するので健康係に問い合わせてください。

■3歳児のフッ素塗布

フッ素には再石灰化を助ける働きがあり、歯磨きと併用することで、歯の健康を保ち強くする効果があります。なお、3歳の誕生日から4歳の誕生日の前日までが対象です。

■妊婦歯科健診

妊娠中は「ホルモンバランス」の変化などにより、虫歯や歯周病になりやすくなるので注意が必要です。

ここからは広告です。

保健だより



☎健康保険課健康係 ☎0240(34)0249

県内での総合健診の希望調査を実施

県内での総合健診の希望調査票を、個人ごとに6月上旬に送付します。調査をもとに、健診日程などの調整、健診案内の送付を行いますので、期限内での回答にご協力ください。なお、県外に避難している人で、県内での受診を希望する人は健康係に問い合わせてください。

▷対象者

浪江町に住民登録がある19歳以上（令和4年3月31日時点）の人で、県内に居住している人

※県外に避難している人には、公益財団法人結核予防会から7月頃に、全国の指定医療機関での受診案内を送付予定であり、県内の希望調査票は送付されません。

▷回答方法

同封の返信用封筒で健康係へ返送、またはインターネットで回答してください。

▷回答期限

6月22日(火)（必着）

かもめっ子クラブ

「新型コロナウイルス感染症」の拡大防止のため、6月・7月は開催を中止します。

再開する場合は、個別に通知します。



広げよう
ママ友の輪