

腹痛や下痢の原因はもしかしたら乳糖不耐症かもしれません。子どもの頃は乳製品が大丈夫でも、成長とともに乳糖を消化できなくなるので、気付きにくいようです。世界の成人の約75%は乳糖不耐症であり、特にアジア人では90%以上と多く、病気で



腹痛や下痢に困っていませんか 乳糖にも気を付けて



消化不良による腹痛は腸が過剰に動くためなので、お腹を温めてできるだけ食べないことが大切です。梅干しは胃腸に良いといわれていますが、下痢には梅干しの黒焼きがよく効きます。医療用漢方薬は便秘には効果的なのですが、下痢によく効くものは少ないため、一刻も早く止めたい時は市販薬が適しています。

生薬を配合した市販の止瀉薬(ししゃやく)は多く、特に有名なのは正露丸です。アセンヤクやゲンノショウコといった、医療用漢方薬には配合されていない古くからある止瀉薬が使われています。主成分のブナや松からとれる木クレオソートは、腸の過剰な

動きや分泌を抑えるだけでなく、アニサキスの活動を抑制する効果もあります。近年アニサキス症の患者は増加しており、正露丸の効能に記載はないのですが、特効薬がないので期待されています。

現在、正露丸は多くの企業が独自の配合で製造しています。ロートエキス配合の製品は、服用後は乗り物の運転を避けるなど、さまざまな注意が必要とされています。包装が似ていても配合成分が違ふこともあるので、症状や状況にあった製品をよく確認して選びたいです。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)

第64回広島県公衆衛生大会

～健やかな暮らしをつくる人々の集い～

開催日時:令和5年11月29日(水) 10:30~15:00(閉会式)

開催場所:広島市佐伯区民文化センター

(広島市佐伯区五日市中央6丁目1番10号 TEL:082-921-7550)

■大会式典(表彰式・大会宣言)

■環境と健康のポスター・標語コンクール優秀作品表彰・講評

■講演: 演題「笑って笑って介護予防 芸人活動と介護の現場から学んだ笑顔で健康になるコツ」

講師: 介護エンターティナー・作業療法士・ケアマネジャー・芸人

(一社)介護エンターテイメント協会 代表

石田 竜生(いしだ たつき)先生

クイズに答える参加者(上)、植物の特徴を話す講師(下)



天満川沿いに生息

今回のテーマは、

職員の講師を務め

参加し、当日は、地元の

童謡小学校の児童

の広瀬小学校の児童

です。当日は、地元

で行っているもので

民などを対象に

らおうと、地域住

大切さを学んでも

供し、環境保全の

力を知る機会を提

を。天満川の自然の魅

天満川の自然の魅



する植物の観察で
した。広瀬小学校
を出発点に近くの
川沿いを歩き、ク
イズを交えながら、
実際に葉を触った
りして、身近な植

開催する予定です。
(経営企画課 藤林 愛)

もテーマを変えな

がら自然観察会を

きました。

の感想をいただ

草について知ること

ている道の木々や

した、「いつも通っ

あることに気づき

あり、見分け方が

在来種と外来種が

た、「タンポポは

うことを知りまし

ところは、ダンが住む

には、ダンが住む

物を楽しみました。

デコ活

環境省は、国民
・消費者の行動変
容、ライフスタイル変革を強力に後押

しするため、新しい国
民運動「デコ活」を
展開しています。

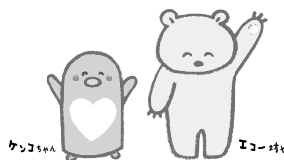


まずはここから! デコ活アクション

- デ 電気も省エネ 断熱住宅
- コ こだわる楽しさ エコグッズ
- カ 感謝の心 食べ残しゼロ
- ツ つながるオフィス テレワーク

令和5年度

地区衛生組織活動資金募集



通称

『環境・健康募金』

環境・健康募金(旧 健康感謝募金)は、昭和35年から実施し、令和5年度で64回目を迎えました。集まった募金は、募金委員会によって適正に配分され、各市町公衛協の活動資金として、地域社会に役立てられています。

環境・健康募金
総額(円)

28,211,282円

(令和5年度9月末実績)



環保協に配分された募金は、以下のような事業に活用しています。

【学習教材貸出事業】

環境づくりや健康づくりに関する各種グッズの貸出をしています。貸出グッズの一覧は、当協会ホームページからご覧いただけます。
(<http://www.kanhokyo.or.jp>)

NEW

今日から実践! 食品ロス削減パネル
食品ロスの概要およびその日から実践できる食品ロス削減アイデアを、分かりやすく解説しています。



市町別一覧表

※この表は、各市町公衛協の令和5年度9月末日現在、募金委員会に振り込まれた額を記載しています。

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
府中町	1,109,000	84.9
海田町	1,872,000	88.3
熊野町		
坂町		
江田島市	1,648,560	98.1
竹原市		
大崎上島町		
大竹市	2,316,210	97.9
廿日市市	2,316,600	67.7
廿日市市大野	2,539,806	100.6
廿日市市佐伯		
廿日市市吉和	52,300	100.8
廿日市市宮島	184,325	94.6
安芸太田町		

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
北広島町		
安芸高田市	609,300	30.0
東広島市		
三原市	1,199,309	72.9
世羅町	466,090	65.5
尾道市	3,371,400	78.3
福山市	8,117,980	94.7
府中市	1,013,330	98.3
神石高原町		
三次市	1,000,000	46.2
庄原市	336,600	14.9
その他	58,472	86.8
合計	28,211,282	60.4