



## 3月1日～8日は 女性の健康週間です

女性には、思春期から老年期にかけて、女性ホルモンが変動する影響で不調を感じやすい時期があります。  
生涯を通じ、充実した日々を過ごすことができるよう、自分の健康に目を向けてみませんか。  
園地域支えあい課(☎943-9731、☎923-1611)

### 1 栄養バランスがよい食事を取りましょう

ライフステージ	ポイント	食品の例
思春期 (8～18歳頃)	鉄不足による貧血や無理なダイエットに要注意！“○○抜き、○○ばかり食”はやめましょう	鉄の豊富な食品 ◆ 赤身の肉(牛・豚)、赤身の魚(カツオ・マグロ <sup>など</sup> )、卵黄、アサリ <sup>など</sup> ◆ ほうれんそう、大豆製品、ひじき <sup>など</sup>
成熟期 (18～45歳頃)	・鉄の豊富な食べ物で貧血予防を ・忙しい毎日の中でも主食・主菜・副菜をそろえた食事を ・妊娠を計画している時から、胎児の成長のために葉酸の積極的な摂取を	葉酸の豊富な食品 ◆ 納豆、緑黄色野菜、いちご <sup>など</sup>
更年期 (45～55歳頃)	・不調を緩和する効果のある大豆イソフラボン(女性ホルモンに似た働きをする成分のこと)を取りましょう	大豆イソフラボンの豊富な食品 ◆ 豆腐、納豆、豆乳、味噌 <sup>など</sup>
老年期 (55歳頃～)	・適度な日光浴やカルシウムの摂取で、骨粗しょう症予防を	カルシウムの豊富な食品 ◆ 牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品、小魚、緑黄色野菜 <sup>など</sup>

### 2 快適な睡眠を取りましょう

女性の体は、「月経」「妊娠・出産」「閉経」に伴い、「月経前や妊娠中はやたらと眠い」「更年期は眠りが浅い」などの特徴が現れます。

必要な睡眠は人それぞれ。昼間の眠気で困らない程度の睡眠時間を確保することが大切です。

睡眠不足は、抑うつなどの心の不調にもつながることがあります。

快適な睡眠を取ることを心掛け、心身の健康を保ちましょう。

#### 快適な睡眠を取るために

1. 定期的な運動習慣で熟睡を
2. 寝る2時間前の入浴で睡眠の質を向上
3. 睡眠の質を悪くする「睡眠薬代わりの寝酒」は控える
4. 就寝前に軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
5. 眠れない苦しみは一人で抱えず、専門家に相談を



### 子宮頸がん検診・乳がん検診を受診しましょう

#### 子宮頸がん

婦人科診察で発見されやすく、日本全国で1年間に約1万1000人が診断されます。発症数は20歳代後半から増加し、40歳代でピークを迎えます。

#### 乳がん

日本人女性の11人に1人が生涯の間に発症すると言われていいます。30歳代後半で急増し、40歳代後半から60歳代後半で発症する人が多い傾向にあります。

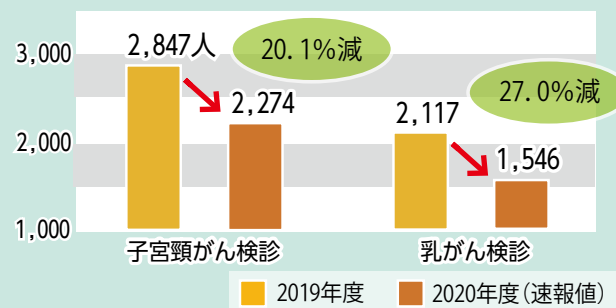
#### ★ コロナ禍でも積極的な受診を！

子宮頸がん、乳がんの早期発見のためには、検診を定期的に受診することが大切です。

市のがん検診は2年度中に1回受診することができます。対象者、受診方法、自己負担金など、詳しくは地域支えあい課(上記)か市HPへ



佐伯区のがん検診受診者数(4～11月の累計)



新型コロナウイルス感染症の影響で、これらの検診の受診者数が大幅に減少しています。

市は、検診会場でのスタッフの健康管理、こまめな換気など、感染防止対策を徹底しています。積極的に受診しましょう。

### “ミスター赤ヘル”・山本浩二さん寄贈のグッズを展示中です！

ミスター赤ヘルこと、元プロ野球選手の山本浩二さん(昭和44(1969)年～昭和61(1986)年 広島東洋カープ在籍)は、佐伯区(旧五日市町)出身で、平成23年には佐伯区観光大使も務められています。そのご縁で、輝かしい功績に対し授与されたトロフィーなど数多くの記念品の寄贈を受けています。このたびは新たに、ベストナイン賞(昭和58(1983)年度受賞)の贈呈盾などを寄贈していただきました。

これらの記念品は、区役所本館2階に展示してあります。来庁の際は、ぜひご覧ください。園地域起こし推進課(☎943-9705、☎943-9718)



寄贈いただいた記念品の数々



ベストナイン賞(昭和58年(1983)年度受賞)の贈呈盾

### 植物公園バックヤードだより⑧ 「生きた文化財」 変わり葉ゼラニウムを紹介します

皆さんは、葉に多彩な模様や斑が入る「変わり葉ゼラニウム」という植物を知っていますか。

ゼラニウムは、明るい花色やかわいらしい花姿が人気の園芸植物として知られていますが、この変わり葉ゼラニウムはゼラニウムの中でも葉に特徴を持つグループで、明治末期から大正時代に輸入された欧米の品種をもとに、日本人の感性で独自に改良されたものです。大正から昭和初期にかけて大きな園芸ブームを巻き起こしましたが、戦後は作り手不足などの理由で衰退の一途をたどり、現在は消失が危惧されています。

植物公園では、この貴重な伝統園芸植物とその歴史を後世に伝えるという使命のもと、国内で唯一、品種の保存と展示会を続けてきました。そして昨年、日本植物園協会に実績を認められ、

当園の変わり葉ゼラニウムが「ナショナルコレクション※」に認定されました。

この変わり葉ゼラニウムを含め、さまざまなゼラニウムの仲間約350種類450鉢の展示会を、3月6日(土)から当園で開催予定です。展示数は国内最大規模で、珍しい野生種なども数多く見ることができるといえます。職員が熱いこだわりを持って育てた品種の数々をぜひご覧ください。

園植物公園(☎922-3600、☎923-6100) 休金曜日



上: 変わり葉ゼラニウム「錦旗」 下: ゼラニウムの色とりどりの花

※ナショナルコレクション: 日本で栽培されている、文化財・遺伝資源として保存すべき貴重な植物群