

健康だより

健康課・医療対策課
 ☎53-2101
 各地域の保健センター
 萩原 ☎52-1230
 小坂 ☎62-3111
 下呂 ☎25-2680
 金山 ☎32-4500

歯周疾患検診を受診したことがありますか？

＊節目の年代の受診には市が補助

歯肉炎や歯周炎などの歯周疾患は歯周病とも呼ばれ、放置しておくとう心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化を発生する危険を高めることがわかってきています。病気を早期に見出し治療するため、口臭や歯の汚れをチェックするために欠かせないのが定期検診です。半年から1年に1回は歯科医院で口の中の状態をチェックしてもらいましょう。

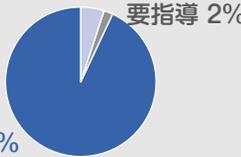
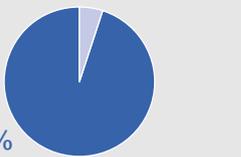
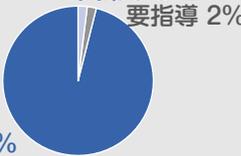
市では6月中旬から12月下旬まで歯周疾患検診を実施しています。平

成23年4月1日現在、40・45・50・55・60・65・70歳の節目の年齢の方は、期間中、市内の歯科医院で通常2100円の検診料金が5000円の自己負担のみで受診ができます。

お申し込みが必要ですので、健康課もしくはお近くの保健センターまでお問い合わせください。

＊あなたの口の中は健康ですか？
 左の円グラフは、昨年度実施した歯周疾患検診の結果です。受診された方のうち治療中の方を除いた全

要精検 100%
 異常なし 14%
 要指導 3%



平成22年度
 下呂歯周疾患検診の結果

40歳・45歳

50歳・55歳

60歳・65歳

70歳

全体



※郵局より徒歩10分程度です。

7月		6月	
31日(日)	中田宗彦(中田医院)	5日(日)	近藤靖士(近藤医院)
24日(日)	今井直人(花田医院)	12日(日)	大塚正議(森宮鼻咽喉科医院)
18日(金祝)	大林秀成(萩原北醫院)	19日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)
17日(日)	黒木尚之(黒木医院)	26日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
10日(日)	藤岡均(藤岡医院)	3日(日)	小池利幸(小池医院)

6・7月の担当医

＊受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。
 ※急病者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

◆診療科目 内科、小児科(救病者に限りませ)

◆診療日 日曜、祝日、年末年始

◆診療時間 午前9時～午後3時

※事前に電話をしてお越しください。(予約はできません)

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

123人の方と、その年齢別の判定結果を割合で示しています。

一目りょう然ですが、要精検つまり精密検査が必要な方が最も多く、受診したほとんどのの方が、何らかの処置が必要でした。

検診では、口や歯の病気を早期発見、治療してもらえるほか、症状がひどくなってしまうから受診するよりも時間と費用を節約できるという利点があります。

＊6月4日は「虫歯予防デー」

6月4日は「虫歯予防デー」、6月4日から10日は「歯の衛生週間」です。口と歯の健康を維持する一番の早道は、口の中を病気になるににくい環境にしておくこと。検診の対象となる節目の年齢の方以外の方も、ぜひこの機会に自分の歯や口の健康状態をチェックしてみたいかがでしょう。

こころの健康相談(精神保健相談)

専門医・保健師による相談を行っています。時間は午後1時30分から3時までです。

職場や家庭内などで人間関係での不安や悩みがある・イライラしたり不安な気分になったりする・ひきこもりで悩んでいる・アルコールのことで悩んでいる・高齢者の行動で気になることがある―こんなとき、気軽にご利用ください。

事前の電話予約が必要です。

●飛騨保健所健康増進課

☎0577-33-1111(内線311)

●6・7月の開催日
6月20日(月) 金山保健センター
7月25日(月) 萩原保健センター

5月31日から6月6日は「禁煙週間」

喫煙が健康に及ぼす影響について考え、禁煙に取り組んでみませんか。たばこの煙には約2百種類の有害化学物質が含まれ、そのうち40種類以上は発がん物質です。受動喫煙なども大きな健康問題となっています。

大腸がん検診の無料クーポンを発行

がんの早期発見と正しい知識の普及

震災では、断水のために病院では診療できず、家庭でも水洗トイレも使えないといった生活維持のための重大な支障が生じました。

水不足は、体にとっても生命を脅かす病気を引き起こします。

●1日に必要な水分量 大人の体は、

1日2リットルから3リットルの水を必要とし、半分は食事からとしても、残りは水を飲むことによって体に取り入れる必要があります。まず水分、運動や仕事で多量の発汗があるときは、塩分も要すれば糖分も補給します。

●熱中症と水不足 この季節、蒸し暑い日には戸外ばかりでなく、室内でも体にたまった熱を逃がすために

多くの汗をかきます。時間ごとに積極的に十分な水分補給をしないと熱中症になることがあります。体重の2%、50キログラムの人では1キログラム以上減ると脱水状態となります。のどが渇く前に1回200cc程度の水分をこまめに補給しましょう。

●エコノミー症候群と水不足 長時間

水分を取らずに動かないでいると、下肢の静脈の中で、血液が固まり血栓ができることがあります。血栓が肺まで達すると命にもかかります。大人の体は、1時間に50cc以上の水分を必要としています。適度の運動とともに水分補給が大切です。

●高齢者と水不足 高齢者は、のどの

水不足

及や健康増進を図るため、特定の年齢の方に対して大腸がんに関する検診手帳及び検診費用が無料となるクーポン券を発行します。対象となる方は、平成23年4月1日で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の方です。対象者の方には、クーポン券を7月より順次発行いたします。なお、6月から始まる集団検診の会場でも同検診を受診する方には、当日会場でもクーポン券を発行いたします。

5月1日～6月30日

「不正大麻・けし撲滅運動」実施中

飛騨保健所下呂センター ☎52-3111

渇きを感じにくくなっています。気が付かない間に、脱水による体調不良をきたします。食事時、起床時や寝る前、入浴前後にはコップ1杯200ccほどの水分を補給しましょう。

●寝たきり状態と水不足 寝たきり状態や体の不自由な人が、急な発熱で受診されることがあります。排尿に手間を要するために、水分摂取を控えたり、自分で水分が取れなかったり、脱水症ばかりでなく尿量が少ないために尿路感染症などを引き起こします。

●お酒と水不足 アルコールやコーヒーには、利尿作用があり尿量が増えて脱水状態になります。飲酒は水分補給にはなりません。飲酒後には十分な

40歳になったら「肝炎ウイルス検診」を

ウィルス性肝炎予防のために、B型肝炎及びC型肝炎ウイルスの感染を検査できる「肝炎ウイルス検診」が6月1日より始まります。受診会場は各地域の国保特定健診会場です。対象者は40歳以上の方で、過去に肝炎ウイルス検査を受けていない方です。600円の自己負担が必要ですが、今年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる方は無料となります。ご希望の方は健康課(☎53-2101)へお申し込みください。

水分補給が必要です。

●入浴と水不足 入浴中に浴槽内で意識を失って亡くなるといった事故が起きています。高齢者や飲酒後の脱水状態で起こりやすい事故です。入浴前後には、コップ1杯の水分補給を心がけましょう。

●強制飲水 脱水は気がつかない間に起こり、症状が出てからでは遅いことがあります。医師による指示がない限り、のどが渇いたと自覚する前に、時間を決めて積極的に(強制的に)適量の水分を補給することが大切です。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦