

# 健康だより

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

## 健康なからだづくりは「健口」から！

人が生きていくために当たり前にやっている「食べる(そしゃく)」「呼吸する」「言葉を話す」「表情を作る」これらは全て「歯とお口の機能」です。歯とお口の健康を保つことは、豊かな人生を送るための基礎となります。

全てのライフステージにおいて「健口」は大切です。

歯や歯周トラブルによってどんな健康障害が引き起こされるのでしょうか？

乳幼児期の虫歯による歯の欠損は、歯並びといった見た目にだけではありません。言葉の遅れなど成長発達に大きく影響します。また妊婦は、女性ホルモンの影響で歯周病菌の増殖や歯肉の炎症が起こりやすいため、歯周病にかかりやすくなります。歯周病

にかかっている妊婦は、生まれてくる赤ちゃんが早産や低出生体重となるリスクが高くなるという報告もあります。そして高齢者は、口の中の細菌を誤嚥することで肺炎を引き起こしやすくなります。

### 歯周病と生活習慣病との関係

近年、歯周病と心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病といった生活習慣病との関係が分かってきました。

歯周病は歯と歯茎の間から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨を溶かし、さらには歯を失ってしまう病気で、歯周病の原因菌が炎症した歯肉などから血液中に入り込むと、その刺激で動脈硬化を誘導する物質が出て、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高める

といわれています。

また、糖尿病とは密接な相互関係があります。糖尿病の人は歯周病になりやすく、歯周病を改善することで糖尿病が改善されることが明らかになってきました。糖尿病がある人には積極的な歯周病の治療が勧められます。

### 自分のお口の中の状態を知ろう！

歯周病は予防できます。歯周病の予防には正しい方法で歯を磨き、口の中を清潔に保つことが大切ですが、歯の形や歯並びによっては自己管理だけで完全に行うことは困難です。そのため歯周病の予防には、自己管理に加え専門家による歯石除去や清掃などを併せて行うことが重要です。

市では妊婦を対象に妊婦歯科検診、40から70歳の節目年齢の人を対象に、歯周疾患検診を実施しています。ぜひ検診を受診して歯周病を早期に見し、将来の生活習慣病の発症を予防しましょう。



## 下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

診療日 (急病者に限りです) 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※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。

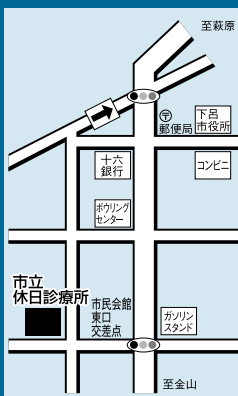
※急病者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

### 8・9月の担当医

8月		9月	
4日(日)	大林秀成(萩原北病院)	29日(日)	大林秀成(萩原北病院)
11日(日)	今井直人(花田医院)	23日(金)	阿部慎太郎(阿部医院)
18日(日)	阿部親司(阿部医院)	22日(日)	大塚正議(森耳鼻咽喉科)
25日(日)	小林源博(ほし整形外科)	16日(金)	小池利幸(小池医院)
12日(金)	中田宗彦(中田医院)	15日(日)	近藤史郎(近藤医院)
19日(金)	阿部親司(阿部医院)	8日(日)	奥村昇司(おくむらクリニック)
26日(金)	小林源博(ほし整形外科)	1日(日)	村瀬寛紀(精製クリニック)

※都合により担当医が変更される場合があります。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

## 8月は食品衛生月間です

夏は気温や湿度が高く、細菌による食中毒が発生しやすい季節です。食中毒は、その原因となる細菌が食べ物に付着し、体内に侵入することで発生します。

食中毒を防ぐ3つの原則を心掛けて食中毒を予防しましょう。

### ●菌をつけない

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、こまめに手を洗いましょう。

### ●菌を増やさない

細菌の多くは10℃以下では増殖がゆるくなりとなり、マイナス15℃以下

では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないために、生鮮食品やお惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

### ●菌をやっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するため、加熱して食べましょう。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌が付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。

## 「こころの健康」をチェックしてみませんか？

簡単な質問に答えるだけで、自分の今の心の様子が手軽にチェックできるシステム「こころの体温計」が下呂市のホームページから利用できます。パソコンやスマートフォンから利用いただけますので、心の健康管理にぜひお役立てください。利用料は無料です。(ただし通信料金は自己負担となります。)

ご利用の際は、下呂市ホームページのトップ画面下側の下記バナーか、次のURLから接続してください。

(<https://fishowindex.jp/gero/>)



## 市立金山病院 内科常勤医師減員に関するお願い

金山病院の内科は常勤医師3名体制(外来の一部は非常勤医師)で診療を行っていますが、8月末で常勤医師1名が退職し、交代の医師がいないため、9月から常勤医師2名体制になります。

内科では基本的に午前中が外来で午後は入院患者の診療や検査等を行っているため、午後に受診された場合対応できる人員に余裕がありません。皆さまにはご迷惑をおかけしますが、急病以外での受診は極力午後を避け、午前中に受診いただきますようお願いいたします。

れるようです。

### 夏の食事

夏バテ予防にウナギを食べるといふ風習がありますが、豚肉や鶏肉、旬の野菜は必要な栄養素を十分に補える食材です。夏を健康に乗り切るためには、食欲がないからと言って簡単に済ませることなく、どのような形でも食べなければいけないものは食べるという意識が大切でしょう。食事を作る手間を省きたい場合、保存料や調味料などに頼ることも有効です。レトルト食品、冷凍食品などは手軽で最適です。例えばトマト缶は生のトマトよりも価格、栄養価ともに優れ、さばりなども同様です。保存料や調味料などに頼ることも有効です。三度の食事をしっかりとって夏を乗り切りましょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

## from doctor フロムドクター

夏も後半になると夏の疲れ(夏バテ)を感じることもあるのではないのでしょうか。夏の疲れの解消法としては様々な方法が考えられていますが、基本は、汗をかく運動や入浴、たんぱく質やビタミン類を充分にとる食事、昼寝も含めた十分な睡眠です。

### 夏の運動習慣

軽い運動を毎日、生活に組み入れて続けることは、夏冬関係なく健康の維持、体力の維持のために必要なことです。とくに夏は夏バテにならない体力や、クーラー病、冷え性など温度に関係した体調不良に対する対応力をつけるために発汗を促すような運動が必要とされています。また、夏に低下しがちな食欲の増進、睡眠の改善にもつながります。

夏バテは自律神経の乱れが原因の一つ

です。ウォーキングやジョギングは有酸素運動として自律神経のバランスを整える有効な運動ですが、マイペースで毎日無理なく続けられる程度でよく、階段の上り下りや、涼しい部屋でのラジオ体操やストレッチなどでもよいでしょう。

### 汗の効用

人は、汗とは別に一日に皮膚から600ml、呼吸から400mlの水分を放出し、生命維持のために生じた熱を放出し、体温を調節しています。そのうえで汗は日常のさまざまな活動から生じた熱の発散の役目を担っています。汗には体温を調節するという大きな役割とともに、皮膚の保湿、皮膚表面を弱酸性に保つことで細菌の繁殖を抑えるなどの役割にもかかわっています。

汗を出す汗腺の能力は加齢とともに低下

## 夏を乗り切る

していきます。この能力は運動や入浴などで汗を出すことで訓練され維持することができ、外で汗をかくのが苦手の人には半身浴がおすすです。38℃から40℃のお湯に10分から15分つかると発汗が促され、毎日繰り返せば汗腺の機能が回復し鍛えられます。加齢とともに汗腺は下肢から下の皮膚のトラブルが起りやすくなり、機能が衰え、特に秋から冬にかけて膝から下の皮膚のトラブルが起りやすくなり、汗腺を鍛えよこれからの備えましょう。もちろん汗をかけた後には十分な水分補給や、皮膚の保湿にも心がけましょう。

夏はシャワーだけで済ませることもあると思われがちですが、疲れをとるためにも就寝する時間ほど前に、ぬるめのお風呂にゆっくり入り自然に汗が引くのを待って体温を下げてから就寝するほうが安眠が得ら