

# けんこうひろば

保健センター通信

TEL 37-2331

## 禁煙はじめてみませんか！

毎年5月31日は世界禁煙デーとなっており、6月6日までの一週間が禁煙週間となっています。



宮城県の喫煙率は全国より高い割合となっており、男性で5割、女性1割となっています。一方、七ヶ宿町の喫煙者は、住民健診受診者620名のうち、約80名が喫煙者です。喫煙率は男性2割、女性は0.6割で、県と比べて非常に低い状況です。

### （喫煙による健康への影響）

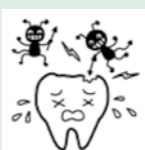
喫煙は各種がん、循環器疾患、気管支喘息の危険因子であることが明らかとなっています。さらに、妊婦や歯周病にも悪影響を及ぼすといわれています。

世界中でこの期間は、24時間たばこを吸わない時間を設けたり、禁煙Tシャツを着てマラソン大会が開催されたり、各地でポスターが掲示されたりと、禁煙運動が盛んに行われます。この機会に禁煙に挑戦してみたいかがでしょうか。

## 子どもの食生活③ 「食事とむし歯」

栄養士 太田

口の中のむし歯菌は、糖を分解して酸を作り、この酸が歯の表面を溶かしてしまいます。これがむし歯のはじまりです。生まれたばかりの赤ちゃんにはまだ歯がありません。でも、歯が生えて甘いものを食べるようになり、むし歯菌が住みつくようになるとむし歯ができる条件がそろいます。



### むし歯予防のための食事

- ①良く噛んで食べましょう  
唾液には、溶けた歯の表面を修復する働きがあったり、食べカスを洗い流したり、酸を中和する働きがあります。よく噛んで食べる食生活を心がけて、唾液の分泌量を増やしましょう。
- ②おやつは時間を決めて食べましょう  
お菓子などをだらだら食べていると歯の成分が溶け出し、むし歯になりやすくなります。
- ③食べ物の組合せを工夫しましょう  
例えばクッキーとお茶、ジュースとせんべいというように、甘いもの+甘くない物で組合せを工夫しましょう。
- ③夜、寝る前の歯磨きは特にいねいに  
睡眠中は唾液の分泌量が減り、食べものが口の中に残りやすくなるので、しっかりと歯を磨きましょう。

## 健康一口メモ 虫歯のお話

吉村歯科医院 吉村 昌樹 先生



みなさん、朝起きて『はみがき』をちゃんとしていますか？「バイキン」は寝ている間、お口の歯のところにじーつとしているのですから、繁殖するには絶好の場所です。一晩でほとんど「バイキン」は増えていきます。虫歯もどんどん大きくなってゆきます。「まだいいや」と思っていると、ある夜「ズキン！」突然これが向かってくるのです！

こんな経験はありませんか？  
歯医者さんに行ってレントゲンを見てみるとびっくりするほど虫歯が深くなっています。『これは、神経まで虫歯が深くいっていますね。』などと言われた記憶の方もいらっしゃるかと思います。そのなる前に最低でも3分ブラッシング  
①朝起きて ②昼食後 ③寝る前  
それも使い古しはだめです。ブラシ

の方から見て広がっていたら、新しい歯ブラシと換えてください。もう一つお口の『舌』『歯周病』のおはなし。  
舌の下に、舌下線という唾液が出る場所があるのですが、ここから出る唾液の成分に『歯石』が多く含まれている方が多く、舌の前歯の裏側に『歯石』が付着してしまいます。付着が沢山だった場合、前歯の下側3分の2程まで歯石で埋まってしまう方がいらっしゃいます。歯そのものを残すことが不可能となったり口臭の問題も出てきます。とにかく全て、『はみがき（ブラッシング）』をがんばって戴き、いつまでもお元気でいていただきたいと思います。

## こちら診療所

所長 長島 高宏

昨年大流行した新型インフルエンザの次の大流行が、今年の秋以降に起こることが予想されます。今の時期のうちに、次の大流行に備えてマスクやうがい薬を準備されることを

お勧めします。（流行が始まるとなかなか手に入りません。）

### 〈整形外科外来のお知らせ〉

今月は、11日（金）と25日（金）です。  
〈休診のお知らせ〉  
学校検診のため、6月14日午後と6月24日午後は休診です。

## 障害のこと、相談してみませんか？

障害を持ったことで、困ったり、疑問に感じたりしたときに、あなたはどこに相談していますか？「他の人はどんな生活をしているのだろう」「どんな制度を使っているのだろう」など生活や地域に密着した相談を、町が委託している『障害者相談員』が行っています。

◆知的障害に関する相談：田村洋子さん 37-22217  
◆身体障害に関する相談：二瓶春雄さん 37-2567

十分な経験を持った相談員さんが、皆さんの相談をお待ちしています。

## 〈お知らせ〉

- 今月の健康相談日  
○実施日/①6月7日（月）、②6月18日（金）  
○申込み/事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。担当 太田
- 乳がん検診を受けましょう  
○実施日/①6月9日（水）、②6月10日（木）  
○受付/午前8時15分～12時45分  
○場所/七ヶ宿町活性化センター
- 対象者/35歳以上の女性  
○その他/検診料は無料です。申込みをされた方へ受診票を通知します。担当 岩間
- げんき塾（運動教室）  
○実施日/6月18日（金）
- 集合/保健センター
- 内容/町内を歩きますので、各自飲み物や帽子の準備をしてお越し下さい。申込みは不要です。担当 小野

## 思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

～公立刈田総合病院紹介～ ☎ 25-2145

### 刈田病院シャトルバスの車両などが変わりました

4月1日から刈田病院シャトルバスの車両およびデザインが変わりました。

なお、運行時刻は変わりません。

刈田病院シャトルバスは、平成14年に当院が現在地に移転新築した際、通院される方などの利便性向上のために運行を開始しました。

JR白石駅、城下広場（旧刈田病院）、現刈田病院の間、およそ4キロの道のりを毎日無料で往復しています。

※土・日曜日、祝日、年末年始は運休です。

片道およそ15分の短い道のりですが、通院される方などの足として安全第一で運行します。

これからも、刈田病院シャトルバスをご利用ください。



▲刈田病院シャトルバス（緑色の外装が目印）

### 新任医師紹介

次号は、4月1日付けで当院に赴任した海東恵美子先生（消化器科）を紹介いたします。