

けんこうひろば

保健センター通信

TEL 37-2331

骨粗鬆症予防のために

町の骨粗鬆症健診が11月1日と2日に実施されます。そこで今月は、骨粗鬆症の予防についてお知らせします。

【骨粗鬆症とは】

漢字の通り、骨に鬆（す）がはいったようにスカスカになり、骨がもろくなってしまふ病気で、高齢者の骨折の多くは骨粗鬆症が引き金になっていたりといわれています。骨粗鬆症を予防するため、あるいは早期発見のためには、ご自分の骨密度を知ることがはじめの歩になります。

【年齢との関係】

骨量がいちばん高くなるのは20〜30歳代で、この時期を過ぎると骨量は減少していき、特に女性は閉経の時期を境に、急激に骨量が減少しますので、若い時から骨量を高めておくことがポイントです。

【予防のために】

よく知られているように、カルシウムを多く摂取することが重要です。多く含んでいるのは、骨ごと食べられる魚や海藻類ですが、実はこれらの食品に含まれるカルシウムは吸収されにくいことが弱点です。食べた物が多く吸収されるといふ点では牛乳、ヨーグルトといった乳製品が一番です。また、他に重要なこととして運動と適度な日光浴があげられます。将来、転倒↓骨折↓寝たきり、という骨粗鬆症の最悪のシナリオにならないよう、今のうちから予防していきましょう。

男子厨房に入ろう会

今年で4年目を迎える男子厨房に入ろう会が、来年の3月まで全6回コース×2会場で開催されます。自分の食事は自分で作れるよう、皆で楽しく学習しましょう！



- ＜関会場＞
- 開催日／11月30日（火）
- 場所／保健センター
- ＜湯原会場＞
- 開催日／12月10日（金）
- 場所／湯原コミュニティーセンター
- 時間／10時から13時30分まで
- 会費／300円
- 一週間前までに食改事務局（保健センター）へお申込みください。

げんき塾（運動教室）

今月は東北福祉大学から講師を招いてノルディックウォーキングの講習を行います。動きやすい服装でお越し下さい。

（雨天の場合は室内で行います。）

- 開催日／11月26日（金）
- 時間／13時30分から15時30分まで
- 集合／保健センター
- 申込み／不要



講師：東北福祉大学 星 勝久 氏

インフルエンザ予防接種はお済みですか？

今年もインフルエンザ流行の季節になりました。今年のインフルエンザワクチンは、従来の季節性に、昨年大流行した新型の株を追加したものになっているので、一度で両方の予防が可能です。

65歳以上の方と、満1歳〜中学生の方、及び住民税非課税世帯の方については、接種費用の一部または全額を町で助成しますが、それ以外の方も自己負担で接種を受けられます。

まだ接種が済んでいない方は、ぜひ早い時期に接種されることをお勧めします。

なお、住民税非課税世帯の方は、全額を町で負担しますが、事前に代理受領申請の手続きが必要になりますので、お心当たりのある方は保健センターにお問い合わせてください。



健康一口メモ 咬み合わせと認知症

かおる歯科医院

院長 巨理 薫 先生



よく噛むことが、健康にさまざまな効用をもたらすことは、良く知られていますが、近年「噛むこと（咀嚼）と認知症」の関係「下顎の位置・歯の咬み合わせと認知症」関係が明らかになってきました。

私たちは上下28本（親知らずは除く）の歯を持っており、下顎が筋肉の収縮等で上下することにより、咀嚼運動を行います。

咀嚼運動中、脳血流は増加し、知能、特に言語に関してプラスに働くことが証明されています。

上下の歯をあわせて咬み合う位置を咬み合わせ（下顎安定位）と呼び、歯を失ったり、正しい位置でなくなると、ほぼ体中の筋肉に影響を与え、力が入らない、バランスが悪く転びやすい、首肩や足腰が凝る、痛みなどの症状が現れやすくなります。

寝たきりの方を調べたところ、咬み合わせがない人達には、前歯奥歯とも十分な咬み合わせがある人達の約3倍、認知症が見られました。

失われた咬み合わせを改善する方法として、

○ブリッジ（前後の歯に金属の冠を固定する橋義歯）

○出し入れするプラスチックの入れ歯

○人工の歯根を骨の中に埋め込むインプラント等がありますが、歯肉の上に乗っかっている入れ歯は、強固で正しい咬み合わせの関係が得られ難い場合があります。

若い時と同じような咬み合わせを維持することで、楽しい食事、そして楽しい人生を送っていたきたいと思います。

こちら診療所

所長 長島 高宏

最近、外来予約や来院前の電話連絡をせずに急に来院される患者様が増えております。特に午前中の外来が、予約外の患者様で混雑するため、予約をされて来院される患者様にご迷惑がかかっております。当院は予約制で外来診療を行っており、予約なしで来院される患者様には事前の電話連絡をお願いしております。

来院時間に関係なく、予約患者様を優先的に診療しております。予約外の患者様はお待ちいただくこととなります。今後、予防接種や風邪の患者様が増えるため外来が混雑することが予想されます。皆様のご協力をお願い申し上げます。

（整形外科外来について）
今月は12日（金）と26日（金）です。
（休診について）
ダム管理所の定期診察のため25日（木）15時30分から休診です。

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

認定看護師の紹介

皮膚・排泄ケア認定看護師 半田 正美

認定看護師とは、特定の看護分野で、熟練した看護技術と知識を用いて、水準の高い看護実践ができる看護師として日本看護協会から認定された看護師です。

私は、皮膚・排泄ケア認定看護師で、専門領域は、ストーマケア（人工肛門造設術前・術後ケア）、創傷ケア（褥瘡（床ずれ）・手術創・胃瘻部のケア）、失禁ケア（便失禁・尿失禁からのスキントラブルの予防・ケア）に関する看護です。

褥瘡ケアを例にすると、褥瘡発生にはさまざまな要因が関与し、治るまでに長期間を要するため、予防が最も大切です。そのため、マットレスや寝具、クッションなど、褥瘡予防のための用品が多数商品

化されています。そこで、おのおの患者さまの状態に最も適した用品のアドバイスを行ったり、褥瘡ができてしまった場合は、発生原因を見極め、使用薬剤や創傷ケア用品について医師と相談するなどして、具体的なケア方法について専門的観点からアドバイスをしたりしています。

今後は、患者さまやご家族からの相談、専門分野に関する職員からの相談にこれまで以上に対応することで、身近な存在として気軽に相談していただけるようかわりを深め、当院の皮膚・排泄ケアの質の向上を目指します。



◀皮膚・排泄ケアの質の向上を目指します