

ながと

18号

地域医療情報紙

平成31年(2019年)3月1日発行

長門市健康増進課

地域医療連携室

育児講演会

「救急のお話と、子どもの成長と気になる病気」



講師 長門総合病院 小児科
青木宜治 医師

平成30年度「育児講演会」が、長門市地域医療連携支援センターで11月29日(木)に開催されました。子供の病気やけがに適切に対処して、安心して子育てをして頂くことを目的に、毎年「育児講演会」を開催しています。

今年も、長門総合病院の小児科医師、青木宜治先生より、「子どもの救急医療」についての他、「子どもの肥満」、「おねしょ」など、子育ての中で、気になる子どもの成長や病気について、分かりやすくお話して頂きました。

育児講演会は、母子保健推進員さんによる託児もあり、参加された子育て中のお母さん方は熱心に講演を聞かれています。

講演後のアンケートでは、「受診するときのポイント等参考になった。」、「三食バランスよく食べさせようと思う。」や、「具体的で、事例もあり、わかりやすかった。」等の感想があり好評でした。

三隅中学校で「地域医療啓発講座」開催

平成 30 年 9 月 25 日（火）



講師 下関市立豊田中央病院
篠原孝宏 医師

地域医療に携わる医師から、医療の現状や、山口県の状況、健康や命の大切さについて話を聞くことで、生徒に地域医療への関心を高めてもらうことを目的に開催し、三隅中学校の生徒 37 人が参加しました。

生徒たちは、講師の篠原孝宏医師の指導により、聴診器で自分の心音や脈を確認することで、自分の心臓が動くことを実感する等の体験を行いました。

また、「健康で長生きするためにどうしたら良いか」をそれぞれが考え、意見を書き出し、皆で共有し、「食生活」や「運動」また、人との交流、コミュニケーションが大切であるといった意見等が出され、有意義な講座となりました。

健康の鍵はお口の中にあり

田中歯科医院 院長 田中克典

人生を楽しみながら長生きするには、できるだけ長く健康でいること、つまり健康寿命を延ばす必要があります。健康寿命を縮め、寝たきりや介護が必要な状態を招く大きな原因として、糖尿病やガン、高血圧をはじめとした生活習慣病が挙げられます。また、加齢に伴う身体能力や認知機能の低下も健康寿命を脅かしています。

注目すべきは、このように健康寿命を縮めている原因のほとんどが、お口の中とかかわりがあるということです。歯周病菌から放出中される毒素は、炎症のある歯肉の隙間から血管に侵入し全身に散らばります。この毒素は、身体のあるところから慢性的な炎症を起こします。この慢性的な炎症は、肥満や糖代謝異常を起こし、動脈硬化の原因になったり、糖尿病や心疾患を悪化させたりします。免疫力が低下すると、症状はさらに進行し、糖尿病の悪化による透析、下肢切断、失明、認知症、脳卒中などといった事態を招くことにもなりかねません。そして何よりも大事な事は、バランスよく食べて、必要な栄養を十分に取るためにも歯の健康は欠かせないという事です。

よく噛むことは、栄養を効率よく吸収するとともに、免疫力をアップするのに欠かせません。お口の中の良い状態に保つ事は、あなたを生活習慣病や老化から守り、健康寿命を延ばしてくれる事になるのです。

「歯科はメタボリック・ドミノの最上流」

生活習慣病は発病するまでの長い助走期間「未病」の状態があります。まだ発病はしていないけれど、何となくおかしい、ちょっと普段と違う、というようにわずかに異常を感じる状態です。これを放置していると、徐々に病気が進行し、やがては重症化することになります。

メタボリック・ドミノの最初の1枚が倒れると、その流れを途中でストップするのは難しくなります。実はそんなドミノの最初一枚が、むし歯や歯周病なのです。なるべく上流でドミノを倒さないことで、健康で豊かな人生を過ごしましょう。



医療機関のかかり方

長期間の休日・祝日はご注意を！

今年は、5月1日に元号が新しくなることで、4月下旬から5月上旬に10連休となることから、多くの病院や診療所、薬局などの医療機関がお休みとなります。

血圧などの**お薬を常に服用している方**は、**休日前**に「かかりつけ医」に相談して、**休みの間にお薬が無くならないよう**気をつけてください。

お盆や年末年始、連休も同様に、休日前には必ず「かかりつけ医」に相談するようにしてください。
※「長門市心急診療所」では、急な発熱・腹痛など比較的軽症な方が対象となります。そのため、最少限のお薬をお渡しすることになり、常備していないお薬もありますので、ご了承ください。

薬の上手な飲み方

フラワー薬局 管理薬剤師 藤本孝司

子どもの場合

粉薬（散剤）には粉、細粒、顆粒などがあります。一般に苦いもの多くて、乳幼児に飲ませるのはちょっとたいへん。飲み物や食べ物に混ぜるなど、子どもの好みや成長に合わせて、飲ませる工夫をしてみましょう。

薬を小さな容器に出し、ごく少量の水やぬるま湯を加えてペースト状にねります。清潔な指の腹でとって、上あごにすりつけます。そのあと水やぬるま湯を飲ませます。

飲み残さない程度の量の水やぬるま湯に溶かして飲ませます。スプーンやコップなど、シロップ剤と同じように。ただし苦みで全部飲まなくなることもあるので、溶かす量には気をつけましょう。

ジャム、ゼリー、ヨーグルト、プリンなど、子どもが好きな食べ物に混ぜて飲ませることもできます。甘いものや少し冷たいものが、飲ませやすいようです。ただし、量は子どもが食べきれぬ量にします。また、薬によっては混ぜると苦みが増すものがあるので、何となら混ぜていいのか、事前に薬剤師に確認しておきましょう。

高齢者の場合

寝たきりの高齢者にくすりを飲ませるときにやっと思いながちなのが、寝たままの状態にくすりを飲ませてしまうことです。横になった状態にくすりを飲むと、のどや食道にくすりがとまってしまい、そこで溶け出し、咳が出る場合があります。また、くすりが気管に入りやすくなり、むせたり、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）を招く心配もあります。くすりは、必ず上半身を起こした状態で飲ませるようにしましょう。

また、高齢者はだ液の分泌量が減っているため、くすりを飲みにくく感じる人が多いです。くすりを飲む前に水や白湯を飲ませたり、多めの水で飲ませたほうが、飲みやすくなります。

とろみをつける添加剤や嚥下補助ゼリーなどを使ってもらいましょう。

また、口の中ですぐに溶けて飲みやすい錠剤なども開発されているので、飲ませにくいときには医師・歯科医師、薬剤師に相談してみるとよいでしょう。

高齢者の場合は飲み忘れの心配も多くなります。家族がくすりを飲む量や回数などをチェックして、飲み忘れや飲み過ぎを防ぐようにしてください。



健幸なまち長門のイメージキャラクター

「さっちー」誕生

長門市では、生涯“健幸”で元気に暮らせるまちをめざして、「健康寿命の延伸」に取り組んでいます。誰もが健康に関心を持って、健康づくりに取り組みやすい環境づくりの一環として、ラジオ体操やウォーキングの普及活動を行っております。

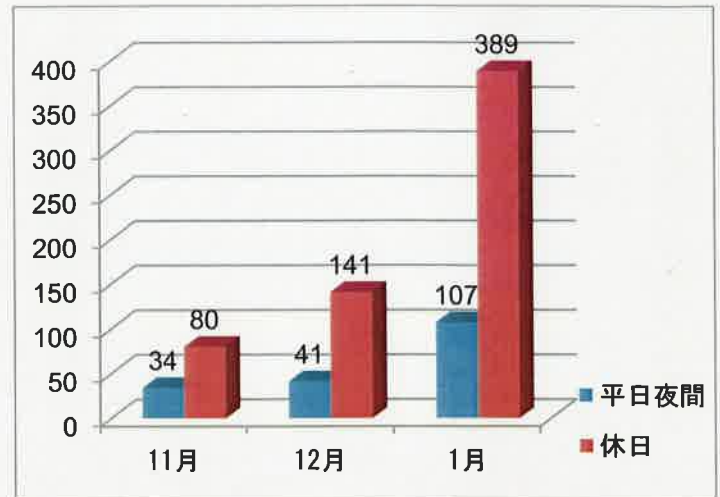
また、昨年「健幸なまち長門」のイメージキャラクターを小・中学生に募集し、応募作品 142 点の中から最優秀作品として、健幸なまちのシンボルとなるキャラクターが誕生しました。



名前は「さっちー」、服は長門市の健幸なまちをイメージしたものです。左手からは、いろいろな健幸パワーを出せます。帽子にはみんなの夢が詰まっています。身体はきれいな緑と水と町が書かれています。

【作品：菱海中学校 3 年 町田理乃さん】

長門市応急診療所の受診状況 (休日昼間、平日夜間の初期救急患者) 平成 30 年 11 月 1 日～平成 31 年 1 月



1 日当たり患者数 ()内は前年の患者数

	11 月	12 月	1 月	2 月
休日	13.3 (11.3)	20.1 (25.1)	48.6 (49.4)	— (64.8)
平日 夜間	1.6 (2.6)	2.2 (2.3)	5.6 (6.5)	— (7.3)



長門市応急診療所

まだインフルエンザに感染する可能性はありますので、咳エチケット、栄養や休養をしっかりと取る等、日々の健康管理には十分気をつけましょう。

この情報紙へのお問い合わせ・ご意見等がありましたら下記へお願いします。

■編集事務局 長門市市民福祉部健康増進課 地域医療連携室
TEL 0837-27-0255 FAX 0837-27-0266

※この情報紙の既に発行されたものは、市のホームページに掲載しております。

URL : <http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/soshiki/12/1092.html>

E-Mail : chiikiiryo@city.nagato.lg.jp