

## 救急医療電話相談 はじまりました。

「#7119」または (083-921-7119) へ 

急な病気やケガ等  
で迷ったときは  
「#7119」



健幸なまち長門イメージキャラクター  
「さっちー」

令和元年7月1日から、山口県で救急医療電話相談がはじまりました。

急な病気やケガ等で、救急車を呼ぶか、病院に行くか、迷ったときには看護師などから電話でアドバイスが受けられます。

・救急医療電話相談 (概ね 15歳以上 毎日24時間)

Tel 「#7119」 または 「083-921-7119」

主な相談内容

- ①「処置方法助言」、②「医療相談対応」、③「任意の受診助言」、④「救急車要請助言」、⑤「医療機関案内」(県内にあるお近くの病院・診療所を案内します)

また、15歳未満の方で、19時～翌朝8時の相談は下記にご連絡ください。

・小児救急医療電話相談 (15歳未満 19時～翌朝8時)

Tel 「#8000」 または 「083-921-2755」

## オーラルフレイルについて

心身の衰え(フレイル)は、お口(オーラル)から始まります。

田中歯科医院 院長 田中克典

「オーラルフレイル」をご存知ですか？初めて聞かれた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？「オーラル」は「お口」のことで、「フレイル」は「虚弱」を意味します。

「オーラルフレイル」とは「お口の虚弱」という意味で、要介護状態、寝たきり状態を早めてしまう重大な要因であるとして、近年とても注目されている概念です。

お口には、「食べる」「飲み込む」「息をする」「コミュニケーション」「唾液の分泌」など様々な機能がありますが、それらの役割をうまく使いこなせなくなったと感じたらオーラルフレイルの前兆です。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。

オーラルフレイルをそのままにしていると、身体的なフレイルや認知症になりやすく、4年後には要介護リスクや死亡リスクが、2倍以上になることが検証されています。

オーラルフレイル対策にもっとも大切なのは、「その兆しを出来るだけ早く気づく」ことです。早めに対処すればするほど、健康な状態へ戻りやすく、症状の進行も緩やかになります。

最初の自覚症状は、「滑舌」が悪くなることです。舌の筋肉が衰えて、舌がスムーズに動かず、上手に発語ができなくなります。懐かしの早口言葉で滑舌をチェックしてみましょう。

生麦生米生卵（なまむぎなまごめなまたまご）、老若男女（ろうにやくなんによ）、東京特許許可局（とうきょうとつきよきよかきょく）いかがでしたか？口がもつれる様なら舌の筋肉が落ちている可能性があります。

「パ・タ・カ・ラ」の4つの音を出す「パタカラ体操」で舌を鍛えましょう。

- パ 唇を鍛えます。                     ・・・吸う、飲む力の改善  
タ 舌の先を鍛えます。               ・・・食べ物を押しつぶす力の改善  
カ 舌の付け根を鍛えます。           ・・・飲み込む力の改善  
ラ 舌をそらせる力を鍛えます。      ・・・食べ物を丸める機能の改善
- 「パ・タ・カ・ラ」をハッキリ、早く繰り返すことで舌を鍛えられます。



## お薬 Q&A

Q. 市販薬の乱用について新聞の記事を見ましたが、どのようなことが教えてください。

A. 10代の薬物関連障害患者において、市販薬の乱用が4割と最も多くを占めている事実があり、急増しています。

2018年病院調査において、本来の目的以外に使用された市販薬の代表的な製品名は次のとおりです。

商品名	商品名
イブ/イブクイック（鎮痛薬）	コンタック（総合感冒薬）
ケロリン（鎮痛薬）	パブロン/パブロンゴールド（総合感冒薬）
セデス（鎮痛薬）	プレコール（総合感冒薬）
ナロン/ナロンエース（鎮痛薬）	ベンザ/ベンザブロック（総合感冒薬）
ノーシン（鎮痛薬）	ルル（総合感冒薬）
バファリン（鎮痛薬）	パイロンPL（感冒薬）
ロキソニン（鎮痛薬）	カイゲン（鎮咳・去痰薬）
ウット（睡眠薬）	トニン/新トニン/シントニン（鎮咳去痰薬）
ドリエル（睡眠薬）	ブロン錠/ブロン液（鎮咳・去痰薬）
リスロン（睡眠薬）	レスタミン（抗アレルギー薬）
エスタロンモカ（眠気除去剤）	

市販薬乱用・依存患者の多くは、薬物乱用以前よりリストカットや、「消えてしまいたい」「死にたい」という気持ちを抱えるなど、さまざまな生きづらさを抱えた10代の若者です。種々の事情から、家庭や学校における様々な心理的苦痛を率直に親などの家族に相談することができず（あるいは、不信感から相談する気持ちにならず）、自分一人で抱え込んでいる人たちです。

要するに、10代の市販薬乱用・依存患者は、本来、つらい時には周囲の人に相談しなければならないところをそれができず、薬だけで困難を乗り切ろうとする人たちです。言い換えるならば、「薬にしか依存できない人たち」、あるいは「安心して人に依存できない人たち」ということになります。さらに言えば、彼らは快楽や享楽のために市販薬を乱用しているのではなく、「苦痛を一時的に緩和する」ためです。したがって、単に市販薬乱用をやめるだけで、彼らが抱えている問題が解決するわけではないこと、引き続き手厚い精神保健的支援が必要であることも知っておく必要があります。

（参考文献：医薬品・医療機器等安全性情報 No.365）

仙崎薬局 薬剤師 前田和治



## 内視鏡検査による胃がん検診が行われています！

胃がんは日本人に多いがんの一つです。しかし早期発見、早期治療で完全に治すことができます。早期発見には胃がん検診が大変有効です。長門市ではこれまではバリウム検査で検診が行われていましたが、2017年から内視鏡検査でも検診が行われるようになりました。今回は内視鏡胃がん検診についてよくある質問にお答えします。

### Q1 検診を受けることのできる年齢、回数は？

50歳以上の方が受けられます。2年に1回バリウムか内視鏡を選んでください。両方は受けられませんので注意してください。

### Q2 胃がんの症状は？

症状は胃痛、食欲不振などで胃炎や胃潰瘍の症状と違いはありません。早期がんでは症状がないことが殆どです。症状がある時は進行していることが多く、症状がなくても検診を受けることが大切です。

### Q3 バリウム検査と内視鏡検査はどちらの方がいい？

早期がんはバリウムでは分からないことがあります。内視鏡では胃粘膜のわずかな変化からがんを疑った場合は、同時に組織を採って診断することができます。早期発見には内視鏡検査をお勧めします。

### Q4 内視鏡検査は苦痛では？

細めのカメラを鼻から挿入することで口からの挿入と比べ吐き気などが少なくなり以前より楽にできるようになりました。

### Q5 ピロリ菌に感染していたら？

胃がんの発生にはピロリ菌感染が大きく関係しています。除菌でがん発生の危険性は減ります。感染の分かった方は医療機関で治療してください。

### Q6 ピロリ菌を除菌したら検診を受けなくていい？

除菌でがんになる危険性は減りますがなくなった訳ではありません。除菌後も定期的に内視鏡検査を受けることが必要です。

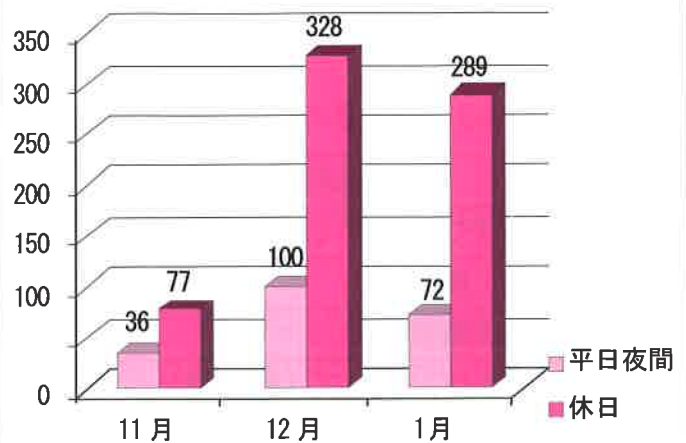
内視鏡検診は市内の医療機関で受けられます。市の健康増進課にお問い合わせください。

桑原医院 院長 桑原 宏太郎

## 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)

令和元年11月1日～令和2年1月31日



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	12.8 (13.3)	46.9 (20.1)	36.1 (48.6)	— (28.4)
平日夜間	1.8 (1.6)	4.8 (2.2)	3.8 (5.6)	— (3.6)



長門市応急診療所

インフルエンザや感染性胃腸炎の予防のために、咳エチケット、手洗い、うがいをしっかり行って、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等は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

TEL0837-27-0255 FAX0837-27-0266

※この情報紙の既発行分は、市のホームページに掲載しております。

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

E-Mail : [chiikiiryo@city.nagato.lg.jp](mailto:chiikiiryo@city.nagato.lg.jp)