

ながと 21号

地域医療情報紙

令和4年(2022年)3月1日発行
長門市健康増進課
地域医療連携室

オンライン健康医療相談 ～小児科医・産婦人科医に無料で相談～

長門市では、令和3年4月から、小児科医、産婦人科医、助産師に無料で相談ができるサービスを実施しています。お手元のスマートフォンから気軽に相談できます。対象者は、妊娠中から産後の方、新生児から未就学児のお子さまです。

相談方法については、「夜間相談」と「いつでも相談」がありますので、ぜひご利用ください。

夜間相談	いつでも相談	小児科オンラインLINEアカウント
平日18時～22時 10分間相談予約制	毎日24時間受付 24時間以内返信	
 LINEのメッセージチャット / 音声通話 / 動画通話	 ウェブサイトから相談を送付できます	
		産婦人科オンラインLINEアカウント

※利用にあたっては、「合言葉」で会員登録をする必要があります。

対象者の方へ配付しているチラシをご確認頂くか、長門市保健センター（☎23-1133）へお問い合わせください。

※本サービスは、遠隔健康医療相談サービスであり、医療行為ではありません。

救急医療電話相談をご活用ください！

急な病気やケガ等で、救急車を呼ぶか、病院に行くか、迷ったときには救急医療電話相談をご活用ください。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」



将来寝たきりにならないための歯と入れ歯のお話

長門歯科医師会 田中歯科医院 院長 田中克典

加齢とともに高齢者に起きがちな変化として、「フレイル」という言葉が、近ごろよく使われるようになりました。フレイルとは、筋力が落ち、精神的な活力が落ちて虚弱になることをいいます。体重の減少、疲れ易い、歩行が遅くなった、以前は楽しみにしていた趣味や外出が億劫になるのが典型です。

わが国は、世界でも指折りの長寿国です。ところが平均寿命と健康寿命に約10年の開きがあり、この差をいかに縮めるかが重要です。

こうした中、高齢者の寝たきり予防に、歯科医療が重要な役割を果たすことがわかってきました。

例えば、栄養をバランスよく摂るには、自分の歯をできるだけ残し、あるいは入れ歯を使って噛めるようにすることがとても大事です。よく噛めると認知症になる割合が少なくなり、寝たきりの原因のひとつでもある転倒のリスクを軽減します。

「歳を取っても歯がある人は元気」という昔からの言い伝え、聞いたことありますよね。

広島県呉市で1000名以上の高齢者を対象とした追跡データ結果からも、歯のある人は長生きできることが証明されています。

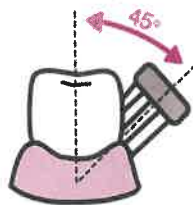
長門市では、サロンなどで保健師さんがお口の機能をお聴きし、必要であれば歯科医院へ受診をお勧めし、健康寿命の延伸を計る事業が開始されました。フレイルを予防し、健康寿命を延ばす、そのための重要な手段が歯を残すこと、そして必要な治療を放置しないことです。

健康な時はたいして影響がなくても、体力が落ちてくると大きく影響してくる、それが歯であり、歯科治療です。元気なうちから、かかりつけの歯科医院を持ち、お口の健康を維持していきましょう。

元気は口から！！（口腔ケア）

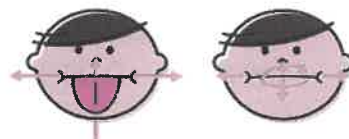
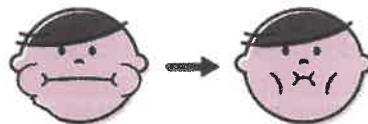
お口の手入れをしよう

- ①歯と歯ぐきの境目に
歯ブラシの毛先をあて、
毎食後歯をみがこう
- ②舌や頬の内側もきれいに
しよう
- ③入れ歯をはずして
みがこう



お口の運動をしよう

- ①口を閉じたまま頬をふくらませたり、すぼめたりしよう
- ②口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりしよう
- ③舌を出して上下左右に動かそう



抗原検査キットについて

長門薬剤師会 長門中央薬局 川上 英宏

皆さんこんにちは。平素は薬剤師の活動にご理解・ご協力賜りまして誠にありがとうございます。

年明けより新たな変異株であるオミクロン株が猛威を振るいはじめ、毎日新規感染者が増えている状況です。そのような背景を受け、すでに報道でご存じの方も多いと思いますが、感染拡大防止の観点から国の特例的な対応として薬局にてコロナウイルスの抗原検査キットを取り扱うはこびとなりました。

この目的は、家庭において、体調が気になる場合等にセルフチェックとして自ら検査を実施できるようにすることで、より確実な医療機関の受診につなげて感染拡大防止を図ることにあります。

抗原検査は簡易的なキットで検査可能なため簡便・迅速なスクリーニング等に有用ですが、PCR より感度は低いのでウイルス量が少ない時期には陰性がでることもあります。たとえ陰性がでて症状がある場合は偽陰性の可能性も考慮し、医療機関の受診をすることを覚えておいてください。

使用法はいたって簡単で、付属の鼻腔ぬぐい液採取用滅菌スワブにて検体を採取した後、検体を抽出用バッファーに浸し、テストデバイスに抽出液を滴下し、結果を待ちます。結果は15分～30分で表示されます。

陽性の場合は、速やかに医療機関を受診してください。陰性の場合には先にも書きましたが、症状のある場合は偽陰性も考慮し医療機関を受診してください。症状のない場合であっても引き続き外出時のマスク着用、手指消毒等の基本的な感染対策を続けてください。なお、抗原検査陰性の結果をもって陰性証明書の代わりになることはなく、あくまで感染拡大防止策のための簡易的なスクリーニングツールの1つであることをご留意ください。

くわしい使用法などは、販売時に薬剤師より説明がありますので、お求めの際はお気軽に薬局へご相談ください。なお抗原検査キットの取り扱いのない薬局もありますので、ご来局される前に販売先へお電話等で確認するとよいと思います。

また寒い時期となり、感染症だけでなく体調が心配な時期です。「体調管理についてもっと学びたい!」「病気や薬について相談したい!」「食事や運動のことを知りたい!」普段気にかけている健康のことをぜひ薬剤師に相談してみてください。また、お友達と一緒に勉強したいということであれば、山口県薬剤師会ではホームページにてオンライン健康相談の予約を受け付けておりますのでご活用下さい。認定を受けた山口県健康エキスパート薬剤師がオンラインにてご対応させていただきます。

最期に年明けから暗いニュースが続いておりますが、感染対策をしっかり行いながら皆さんが健康に楽しく生活できますよう心より願っております。



山口県健康エキスパート薬剤師が
県民の健康をサポート!!

おくすりの
相談はもちろん
健康や介護に関する
相談も是非どうぞ!!

薬剤師によるオンライン
健康教室の予約受付中です!!

山口県・一般社団法人山口県薬剤師会 TEL083-922-1716



発熱などの症状がある方は・・・



**かかりつけ医または
受診相談センター「#7700」
(083-902-2510) にまずは電話で相談!**

受診者に円滑に必要な医療を受けて頂き、医療機関での院内感染防止を図るため、受診の前に、まずは電話でご相談ください。

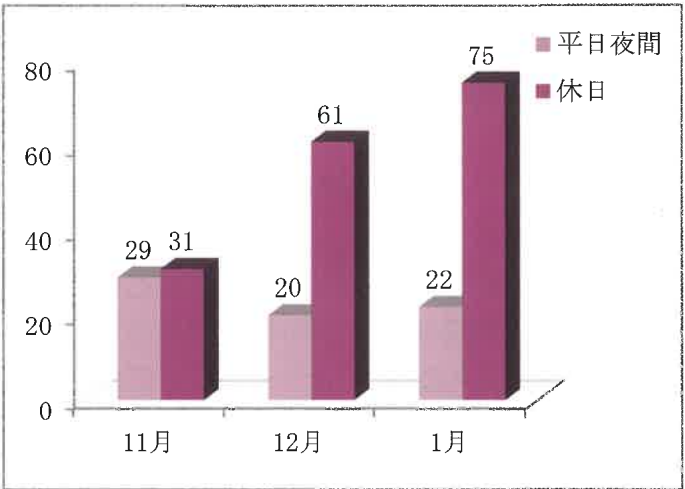
・日頃受診している医療機関のある方

まずは、日頃受診している医療機関に電話で相談ください。
その医療機関での受診が難しい場合は、医師から受診可能な医療機関を案内します。

・相談する医療機関に迷われる方

「山口県」受診・相談センター（毎日 24 時間対応）
Tel 「#7700」 または 「083-902-2510」
長門市保健センター（平日 8 時 30 分～17 時 15 分）
Tel 0837-23-1133

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3年11月1日～令和4年1月31日



受診される際は、新型コロナウイルス感染症
予防のため事前に電話をお願いします。
電話 0837-27-0199

1日当たり患者数 ()内は前年の患者数

	11月	12月	1月
休日	5.2 (5.9)	10.2 (7.0)	9.4 (7.6)
平日	1.5	1.0	1.2
夜間	(1.3)	(1.3)	(0.8)

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 長門市健康福祉部
 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あります。
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/soshiki/12/1092.html>
 E-Mail : chiikiiryoy@city.nagato.lg.jp