お知らせ

市立病院通信 -⑯-

お元気ですか

市立長浜病院
歯科・歯科口腔外科
荒木　郁子　先生

口元 気になりませんか？

このコーナーでは、市立長浜病院の医師の紹介を兼ねて、「普段の生活での予防法」など生活に役立つ“健康豆知識”を紹介します。

テレビや雑誌などでは、芸能人が綺麗な歯並びで美しく笑っているのをよく見かけます。特に人目に触れる機会の多い芸能人は、歯への関心がとても高く、日ごろのお手入れにも気を使っているのです。芸能人に限らずスポーツ選手をはじめ、スポーツをする人たちにとって「歯」はとても大切です。

人は話す時どうしても口元に目がいってしまうものです。そのため歯並びが悪いとそれがコンプレックスになることがあります。「出っ歯」や「受け口」などと言われ、ひどい場合にはイジメの原因にもなりかねません。

こういった場合、かみ合わせだけが原因とは限らず、あごの大きさや形が原因の場合があります。これを「顎変形症」といい、矯正と手術の併用で保険内での治療が可能であることをご存じでしょうか。

この治療には、かみ合わせだけでなく美容的な要素も加わりますから、最終的な顔全体のバランスを予測して治療計画をたてることが重要です。かみ合わせは良くなっても、顔の見た目は改善しなかった…ということがないようにしなくてはなりません。

また、この治療は高度先進医療として認められているため、指定医療機関の認定を受けている病院であれば健康保険の適用が受けられます。（認定医療機関以外では全額自己負担）当科は認定病院のため健康保険が適用できます。「もしかして顎変形症かも…」と思われる人は、お気軽にご相談ください。

歯は身体づくりや、あらゆる活動にも、全身のバランスにも大きく影響しているといえます。健康な歯を保ち、良いかみ合わせを得ることで、全身の健康・美容につなげたいものですね。

問 市立長浜病院（☎68－2300〈代表〉）

市立長浜病院　がん・緩和ケア シリーズ 第３回公開講座

放射線治療は、がんの三大治療のひとつです。市立長浜病院で行っている最新の放射線治療を知り、安心して治療の選択ができればと考えています。

【と　き】７月26日（木）14時～15時
【ところ】市立長浜病院２階講堂（大戌亥町）
【テーマ】「切らずに治す放射線科治療」
【講　師】伏木雅人氏
（市立長浜病院 放射線科（治療）責任部長）
【対　象】どなたでも
【申込み】電話、FAX、Eメールのいずれかで下記まで

問申 市立長浜病院　がん相談支援センター
（☎68－2354〈直通〉、FAX65－2730、Eメールsoudan@nagahama-hp.jp）

７月は「愛の血液助け合い運動」月間です

夏季は献血者が少なくなる時期ですが、輸血用血液は年間を通じて安定的に確保する必要があります。献血へのご協力をよろしくお願いします。

問 健康推進課（☎65－7779）

湖北献血ルーム（列見町11－10）

【開 設 日】火・金・土曜日
【献血の種類】成分献血
全血献血（400mL、200mL）
【受付時間】〈成分献血〉10時～11時
13時～16時
〈全血献血〉10時～12時
13時～17時
※成分献血にご協力の際には予約をお願いします。
（フリーダイヤル　0120－890－689）

お知らせ

座ぶとん会議 ㉘

正しく、おいしく、健康的に

市では、風通しのよい開かれた市政を実現するために、市内の自治会をはじめ、自主的な地域活動を行っているグループ等を対象に、市長が市民の皆さんの生の声を聴く「座ぶとん会議」を開催しています。

月に一度、健康について学び合い、調理と食事を楽しまれている「西浅井ヘルシークッキング」の皆さんと懇談を行いました。

ヘルシークッキングの活動は平成20年から始まった「特定健診・特定保健指導」がきっかけで始まりました。当初は旧西浅井町の保健師が対象者のみに保健指導を行っていましたが、そこでの学びをみんなで共有し、実践に活かそうと料理教室が始まりました。保健指導の対象者やその家族を中心に、それぞれの家庭で採れた野菜などを持ち寄って、身体にやさしい献立で調理し、みんなでテーブルを囲みます。

健康に過ごせるのは自分にとって幸せなだけではなく、社会貢献にもなる、という意見も出されました。食生活に気を配り、病院にかかる回数が減れば医療費が減少する、ということです。

実際に『食生活チェックシート』の導入で、医療費の４割削減に成功した自治体があることも紹介されました。

食を通した健康づくりで、ひいては社会に貢献するという活動は大変有意義で、市内にもあまり例がなく、これからもずっと続けていただきたいと思います。

そんな「西浅井ヘルシークッキング」の皆さんの悩みは、以前は保健師や栄養士に相談し、正しい知識を教えてもらうことができたのに、平成22年の合併以降、手厚い指導が受けられなくなったことでした。健康番組等を参考に資料を作成したり、献立を考えるなど努力を続けているものの、我流のため本当に身体に良い食事を作れているのか不安が残るとお話くださいました。

▲懇談を終えて皆さんと

このことに関しては、健康推進員さんのお力を借りることができるかもしれません。健康推進員とは、健康づくりに役立つ活動を広く推し進めてくださる人たちです。「西浅井ヘルシークッキング」のように自主的に活動されている人たちと、健康推進員さんとの連携が『健康ながはま』確立の鍵となると思います。

問 市民広報室（☎65－6504）

市長コラム 25

至誠通天

藤井 勇治

※至誠通天
誠を尽くせば天が味方してくれること

バナナの少年

先日、市立東中学校の学校行事で２年生の「職場体験学習」が、市内の企業や店舗、福祉施設などで実施されました。市役所にも３人の生徒がやってきて、市民広報室などで勤務してくれました。この３人とは、昼休みに市長室でランチトークをし、私と弁当を食べながら楽しく意見交換することができました。３人とも勉強や部活動を熱心に取り組むなど、学校生活をとても楽しんでいる様子で安心しました。この日は、弁当の後に皆でバナナを食べながら、新聞で報道された次の話をしました。

去年の東日本大震災から１年と４か月。この間に数々の人間ドラマが生まれている。３月11日から間もなく、１人のベトナム人記者が取材で被災地に入った。避難所で少年にインタビューする。少年は津波で両親を亡くし、厳しい寒さと飢えで震えていた。記者は見かねて少年にジャンパーを着せた。その時、ポケットから１本のバナナがこぼれ落ちた。記者が「バナナ欲しいか？」と問うとうなずくので手渡した。ところが少年は食べるのではなく、避難所の片隅に設けられた共有の食糧置き場に持っていき、戻ってきたという。

その記者はいたく感動し、帰国するとこの少年の行動を報道し、大きな反響を呼んだ。ベトナムから日本への義援金は１００万ドル（約８千万円）にのぼり、このうちバナナの少年にあげてくださいという条件付きが５万ドルもあったという。

私はこの記事を読み大変感激しました。それは失意のどん底の中で、公の心をしっかり持った立派な少年にはもちろんのこと、この少年を育ててくれた両親と家族、学校の先生や仲間達、そして地域社会があることに対してもです。東中学校の３人の生徒も感動してくれました。そしてバナナの少年にエールを送りました。

▲ランチトークの様子