

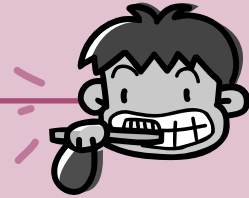
健康ながはま21

健康に関する8つの分野と食育基本計画について定めた「健康ながはま21」。今回はその計画の中から「歯科」について、お知らせします。

歯科編

毎日の食事や人との会話、交流を楽しみ、豊かな生活を送るためには、歯と口の健康を保つことが大切です。歯を失う大きな原因となるむし歯には、子どもの頃からの注意が必要です。

平成23年度の歯科健診結果では、むし歯のない人の割合は**3歳児で70.1%、12歳児で48.8%**でした。



目標：歯つらつと生きる

評価指標と目標値

○むし歯のない人の増加

| | | |
|----|----------|-----------|
| 目標 | 3歳児76%以上 | 12歳児50%以上 |
|----|----------|-----------|

○1人あたりのむし歯本数の減少

| | | |
|----|------------|-------------|
| 目標 | 3歳児0.88本以下 | 12歳児1.18本以下 |
|----|------------|-------------|

個人やみんなで心がけましょう

- 自分に合った歯ブラシや補助用具を選び、正しい使用方法を身につけましょう
- 定期的にフッ素を利用しましょう（歯科医院等でのフッ素塗布、家庭でのフッ素入り歯磨剤の使用など）
- おやつの時間と量を決めましょう

次回は、認知症対策編です。 健康推進課 (☎65-7779)

お酒でお悩みの人へ

ひとりで悩まず

「断酒会昼例会」に参加しませんか

例会では、お酒で苦しんだ皆さんが自分の体験を語り合い、酒害からの回復、立ち直りを実践しています。家族だけの参加でも結構です。お気軽に参加ください。

(個人の秘密は守られます)

【とき】毎月第2、4木曜日 13時30分～15時

【ところ】湖北健康福祉事務所(長浜保健所：平方町)

【その他】参加費無料、予約不要



例会世話人 清水孫幸 (☎82-4515)

滋賀県断酒同友会責任者 西浦 正 (☎090-1449-2624)

☆夜も開催しています
(長浜支部例会)

【とき】毎週火曜日 19時～21時
【ところ】長浜公民館(高田町)

12月1日は「世界エイズデー」

「世界エイズデー」は、世界的レベルでのエイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として制定されました。

今年のテーマは「AIDS GOES ON... ～エイズは続いている～」。今もエイズは世界的に大きな課題であり続けており、解決に向けた取り組みを続けていく必要のある問題です。

健康推進課 (☎65-7779)

認知症についてお悩みの人 認知症ケア相談員に相談してください

相談は無料ですが、予約が必要です

- ◎認知症のことを聞いてみたい
- ◎自分や家族が、認知症ではないかと悩んでいる
- ◎物忘れ等の症状がある人に、家族がどのように接していいかわからない
- ◎認知症の人にどんなサービスがあるか知りたい
- ◎医師にかかりたいけど…、いろいろ不安

長浜地域包括支援センター (☎65-7841) 北部地域包括支援センター (☎82-5905)

市立病院通信 ①

お元気ですか



市立長浜病院 心臓血管外科 曾我 欣治 先生

急性大動脈解離について

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。

今回は急性大動脈解離についてお話させていただきます。急性大動脈解離は大動脈の血管壁の内側に傷が入り、そこから血液が血管壁の中に入り込むことで1枚だった壁が2枚に裂けてしまうものです。この時に突然胸や背中に激痛が走る、息苦しい、時にはその後意識がなくなる、手足の麻痺が起こるといった症状がみられるため、多くの場合救急車で病院に運び込まれます。

市立長浜病院 (☎68-2300(代表))

心臓に近い部位まで大動脈解離がおよんでいる場合は緊急手術が必要となります。放置すると1週間以内からです。血圧が高い人や動脈硬化などで血管の状態が良くない人が発症しやすいと考えられます。冬場寒くなると血圧が上がりがやすくなり、高血圧症と診断されれば、薬を受けている人は、薬の飲み忘れに注意し、定期的に血圧をチェックしてください。高血圧症と診断されていない人も時々血圧のチェックをしてみましょう。暖かい部屋から寒い屋外へ出る時は防寒を十分にし、朝は部屋を暖めてから布団を離れましょう。高温の湯船にいきなり浸かることも避けましょう。

第6回公開講座 がん・緩和ケアシリーズ 「音楽を聴こう」

「笑う門には福来る」歌と落語を組み合わせた講演会です。ぜひ、参加ください。

【講師】池崎 浩士氏 (シンガーソングライター) 【アシスタント】若林 治隆氏

【日時】12月14日(金)17時30分～ 【場所】市立長浜病院 2階講堂 (大戌亥町)

【対象】どなたでも 【参加費】無料 【事前申込】不要

市立長浜病院 がん相談支援センター (☎68-2354)

第21回「心のケアを考える会」を開催します

この会は、がん患者の支援者と病院医師との間で思いを語り、リフレッシュすることをめざして始まりました。現在は、がん相談支援センターのスタッフや地域の医師・看護師も参加しています。昼食やお菓子をもち寄り、一緒に食べながら語り合います。初めての人もぜひ、お越しください。

【とき】12月9日(日)11時～15時

【ところ】六荘公民館「セミナールーム」(勝町)

【内容】メディカルメイク、三線、オカリナ演奏等

【対象】がん患者さんとその家族、医療関係者

【参加費】500円程度(飲み物代等)

【持ち物】お菓子、昼食1人分(手作り・購入したもの いずれも可)

※事前申込みが必要です。電話で下記まで。

市立長浜病院がん相談支援センター (☎68-2354)

