

普段はかかりつけ医、
 必要がある時のみ病院へ、
 再びかかりつけ医へ

日ごろから家族ぐるみで健康や病
 気のことを相談できる身近な「かか
 りつけ医（歯科医）」や、薬歴を管理
 し薬全般を相談できる「かかりつけ
 薬局」を持ち、必要なときのみ病院
 で診察を受けるようにしましょう。
 入院や精密検査、高度な治療が必
 要な場合には、かかりつけ医から適
 切な医療機関や専門医を紹介します。
 病院での検査や治療の後は医療情報
 連携ネットワーク等により、再びか
 かりつけ医で安心して治療が継続で
 きます。

ITがつなぐ、あなたの医療

診療情報の電子化により、かかり
 つけの診療所で病院のカルテが見ら
 れる時代となりました。
 県は、IT技術を用いて、病院や
 診療所が変わっても、患者さんの診
 療情報が共有でき、切れ目のない医
 療が行えるよう、医療情報連携ネッ
 トワークシステム「びわ湖メデイカ
 ルネット」を整備しました。

**医療ネットワークの利用による
 効果**

①検査目的でかかりつけ医・歯科医
 から病院を紹介された場合
 かかりつけ医・歯科医は、検査
 結果が閲覧でき、すばやく治療に
 反映できます。
 かかりつけ医・歯科医は、入院
 中の経過が詳しくわかり、退院後
 の在宅療養が安心してスタートで
 きます。

**②複数の医療機関や
 診療科を受診して
 いる場合**

かかりつけ薬局
 を持つことで重複
 する薬の処方が発
 見しやすくなります。



なお、事前に同意した患者さんの
 医療情報のみ提供・閲覧します。
 ※詳しくは、次のホームページまた
 は、かかりつけ医、病院地域連携
 室、医師会、長浜米原地域医療支
 援センター「メデイサポ」（☎6
 5・2755）でお尋ねください。
 「びわ湖メデイカルネット」
<http://biwako-medical.net>

①アルコール相談（酒害相談）

保健師や専門の医師が相談に応じ
 ます。

【対 象】アルコール（酒害）につい
 て相談したい人および家族
 【と き】11月25日（火）、12月24日（水）
 （原則毎月第4火曜日）
 13時30分～15時30分

②ひきこもり相談

保健師による事前面接後、必要に
 応じて心理士が相談に応じます。

【対 象】概ね高校生以上で、対人関
 係や社会からひきこもりが
 ちな状態で悩んでいる人、
 家族および関係者
 【と き】11月14日、12月12日
 （毎月第2金曜日）
 10時～

③ひきこもり家族交流会

【対 象】概ね高校生以上のひきこも
 りの青年をかかえる家族
 【と き】12月12日（金）
 13時30分～15時30分

①②③共通
 【ところ】長浜保健所（平方町）
 【申込み】前日までに電話で左記まで
 （予約制）

問申 長浜保健所地域保健福祉担当
 ☎65-6610

毎月第2土曜日と第3木曜日は市
 内に献血バスが定期配車されますの
 で、献血への協力をお願いします。

①11月8日（土）
 西友長浜楽市駐車場
 ②11月20日（木）
 イオン長浜店駐車場

※①②とも受付時間は
 10時～12時、13時～15時30分
 400mL献血をお願いします
 ※献血には年齢・体重等基準があり
 ます。
 詳しくは、滋賀県赤十字血液セン
 ターホームページをご覧ください。
 (<http://shiga.bc.jrc.or.jp/>)

問 健康推進課 ☎65-7779



市立病院通信 ④
お元気ですか



市立長浜病院
 歯科・口腔外科
 責任部長 家森 正志

「よく噛める」は

**健康のもと！
 第一期O次健診の
 調査結果から**

長浜市では、平成19年度から
 京都大学と協力して「O次健診」
 を行っています。O次健診の調
 査から「よく噛める」として糖
 尿病の関係が明らかになってい
 ます。

40歳～74歳を対象として調査
 したところ、よく噛めない人は
 よく噛める人に比べて糖尿病に
 なるリスクが高いことがわかり
 ました。因果関係は明らかでは
 ありませんが、「よく噛める」
 ことと糖尿病が関連する理由の
 一つとして、厚生労働省「平成
 16年国民健康・栄養調査」の結
 果が参考になります。よく噛め
 ない人はミネラル・ビタミン・

食物繊維などの栄養素の摂取量
 が、よく噛める人より少ないこ
 とが報告されています。食事は
 毎日のことですので、それらの
 栄養素が足りない和不健康にな
 るというのは容易に想像できま
 す。食べ物を「よく噛めること」
 は、健康づくりにとって、とて
 も重要です。

「噛める」ことを専門用語に
 言い換えると「咀嚼（そしゃく）
 能力」と言います。咀嚼能力を
 低下させる原因として、虫歯や
 歯周病があります。入れ歯を使
 用しなかったり、古くて合わな
 くなった入れ歯を使い続けるこ
 とでも咀嚼能力は低下します。
 低下した咀嚼能力は、歯科医院
 で治療して回復することが可能
 です。また、虫歯や歯周病を予
 防することも咀嚼能力を維持す
 るためには大切です。虫歯や歯
 周病は痛みがない場合もあるの
 で、かかりつけの歯科医師にご
 相談ください。

よく噛めるお口で健康を維持
 しましょう！

問 市立長浜病院
 ☎68-2300（代表）

行政 Information
**健康ながはま21（第3期）
 節度ある適度な飲酒を心がけましょう**

問 健康推進課 ☎65-7779

**日ごろ、どれくらいの量の
 お酒を飲んでいますか**

今年も残り2か
 月となり、忘年会
 などお酒を飲む機
 会が増える季節と
 なりました。



あなたは、国が示す「節度ある適
 度な飲酒」の指標をご存知ですか。
 市が行ったアンケートでは、男性
 27%、女性17%の人が、それを「知
 っている」と答えています。

「節度ある適度な飲酒」とは、1
 日平均純アルコールで約20g程度で、
 60g以上の飲酒を多量飲酒といいま
 す。

適度な飲酒量を主なアルコール類
 で換算すると、ビールなら中ビン1
 本、日本酒は約1合、ウイスキーで
 はダブル1杯などに相当します。（飲
 酒習慣のない人に対してこの量の飲
 酒を推奨するものではありません）

お酒は、適量であればストレス解
 消や食欲増進につながりますが、飲
 み過ぎは高血圧や糖尿病などの生活
 習慣病の原因にもなります。

適量は、人によって異なるのはも
 ちろんのこと、同じ人でもその日の
 状態によって変わります。適量を意
 識し、

●食事しながら飲む

●できるだけ小さいコップで飲む
 など、お酒の量を増やさない工夫を
 しましょう。

そして、飲酒後の入浴・運動はし
 ない、週に2日は休肝日を設けるな
 ど、健康的な飲み方でお酒を飲む機
 会を楽しみましょう。

純アルコール約20gを
 酒類ごとに換算すると…

