

健康せきかわ21

いきいきライフ



▶鏡をよく見ながら、歯磨きを行いましょう。

「かみしめる

生きる喜び 歯とともに」

～歯は一生のパートナーです～

六月四日から十日は、「歯の衛生週間」で全国的に歯の健康に関するPRが行われました。そこで、今回は村の子どもの歯の現状と口腔ケアのポイントについてお伝えします。

子どもの歯は

むし歯の進行

が早い!!

平成十九年度の村の一歳六か月児の歯科健診で、むし歯のあった子どもの割合は、県内ワースト一位で、三歳児においても県内平均より高いのが現状です。

乳歯は抵抗力が弱いため、むし歯の進行が早く、知覚神経も鈍いことから悪化するまで気付かないことが多いです。自分でしっかり歯の磨けない乳幼児期は、保護者のケアが大切です。

また、乳歯から永久歯に生え変わる学童期も、不規則な生活習慣を送っていると永久



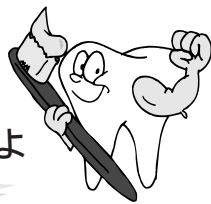
歯もすぐにむし歯になってしまいます。村では、小・中学校で歯科衛生士による「お口の健康教室」を実施しています。

成人すると治療済みの歯がむし歯になると同時に、歯周病が進行して歯が抜けるリスクが高くなります。歯周病は、食生活や喫煙、歯磨き習慣などとも深い関係があることが分かっていて、生活習慣病のひとつです。

まずは、家族みんなで毎日の歯磨きと生活習慣を見直すことから始めましょう。

こんな生活習慣は見直しましょう!!

メタボリック
シンドロームの
予防にもなりますよ



- 不規則な生活
間食が増え、歯磨きも忘れがちになります
- 喫煙
血行も悪くなり、細菌への抵抗力を弱めます
- 疲れやストレスが多い
殺菌力をもつ唾液が減ります
- バランスの悪い食生活
砂糖や脂肪の取り過ぎになります



大人の歯は一生に一本なので大切にしましょう!!

～川北小でお口の健康教室～

教室では、子どもたちが普段食べているお菓子やジュースに、どの位の砂糖が使われているか、むし歯の原因になるのかを学んだり、歯ブラシを使って、正しいブラッシングの仕方を教えてもらいました。

村では毎年、(財)新潟県歯科保健協会の歯科衛生士にお願いし、小・中学校の児童と生徒を対象にした「お口の健康教室」を行っています。

ます。
今年度は、六月十六日に川北小学校の児童を対象に行われ、むし歯の由来方や治療・予防方法について分かりやすく説明してもらいました。

関川村包括支援センター通信 ②0

地域包括支援センター 役場庁舎内一階 ☎六四一―四七三

認知症

サポーター

平成十七年に、認知症を知り地域をつくる10か年キャンペーンとして、「認知症サポーター養成講座」がスタートしました。

現在、八十五歳以上の四人に一人が認知症の症状があるといわれています。高齢社会の現代では、認知症は誰にでも起こり得る病気で、家族や友人が認知症になることも避

けられない時代です。そこで、増え続けている認知症の人を地域で支える仕組みとして認知症サポーター養成講座がスタートしました。認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、地域で認知症の人を支える応援者のことです。

関川村でも昨年からは地域や職場、関川中学校二年生などを対象にサポーター養成講座を開催し、これまでに二百一人のサポーターが誕生しました。認知症になっても、安心して暮らせる地域になるように、一人でも多くのサポーターを増やしたいと考えています。



6月5日に開催された、健康づくり推進員のつどいで行われた、認知症サポーター養成講座のようす。



サポーターには「認知症の人を支援します」という証しの「オレンジリング」が渡されます。

健康講座

59

「外科と抗がん化学療法」

県立坂町病院 外科 松澤 岳晃

外科は一般的に、食道癌や胃癌、大腸癌、肝臓癌、胆石、腸閉塞、ヘルニアなどの腹部疾患を主とし、その他に乳腺、甲状腺、皮膚腫瘍など体表の疾患も扱います。

守備範囲は比較的広く、多種多様な疾患があるといってもいいと思います。例えば、腸閉塞といっても、大腸癌によつて腸の内腔が閉塞して通過障害をきたすものや、腹部手術後の傷等が治る過程で小腸が癒着し、そこが突然、通りが悪くなってしまうなど、いろいろなものがあるのです。さて、今回お話するのは、外科と抗がん化学療法の関わりです。最近では食道癌や胃癌、大腸癌の中で早期なものの一部は内視鏡的治療の対象となります。これは胃カメラや大腸カメラで癌を切除するというものです。対象となる

のは、転移する可能性がほぼゼロパーセントの癌です。

例えば大腸癌でいうと、まだ浅いところにとどまっている早期のものです。早期のものでも転移する可能性のあるものは、周囲のリンパ腺を取り除くことを含めた手術の対象となります。つまり、技術的に内視鏡で取れるかどうかの問題となるのではなく、あくまで転移する可能性が問題なのです。

ただし、手術を行った患者さんが、手術だけで全員が完全に治るわけではないのです。癌の手術後に問題となるのは再発するかどうかです。再発するかどうかはどの程度の進行度であったかで決まってきます。消化器癌の多くは再発する場合、手術後二〜三年後に多く起こり、ほとんどが五年以内に再発します。そして、

再発する可能性の高い進行した状態の癌に対しては、術後補助化学療法（抗がん剤）を行うのです。これはあくまで根治手術（癌を手術で取りきつた場合）の話です。これにより、百人中七〜八人の再発を抑えることができます。現在、手術後の経過観察は全国的に外科で行うことが多く、術後の補助化学療法、再発しからの抗がん剤治療も外科で行うことが多いのです。

このように、手術後も患者さんと長い付き合いとなる外科ですが、患者さんの立場に立つて最良の治療を行えるよう心がけています。幸い、地域の皆さんに頼りにされている当院ですが、今後とも精一杯の治療を行ってまいります。今後ともよろしくお願いたします。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
六二 三一一