

健康せきかわ21

いきいきライフ



▶子どものころからの、歯のケアも大切です。

歯の健康は

子どもだけではありません

はち・まる・にい・まる
8020運動に挑戦!!

皆さん「8020運動（はち・まる・にい・まる運動）」をご存知ですか？

これは、八十歳になっても自分の歯を二十本残そうという運動です。生涯自分の歯で食べる楽しみを味わうには、日本人の平均寿命の八十歳で二十本を保っていければ可能だといわれています。

大人の歯は、親知らずを除いて全部で二十八本。その内の二十本なんて簡単に残せると思うかもしれませんが、しかし、歯の喪失は五十歳代がピークで、八十歳の方が持つ歯はたったの五本といわれています。ほとんどの方が入れ歯を使用しています。

歯を失う最大の原因は「歯周病」で、関川村では中学生の四分の一に歯周病がみられます。村では、大人の方の歯の実態が分からないので、状況調査を含め、今後、成人に対する歯科保健事業を検討し

ています。活動的な日常生活を送る上でも、お口の健康に関心を持ちましょう。

歯のおかげでできること



関川村包括支援センター通信 22

地域包括支援センター 役場庁舎内一階 ☎六四一―四七三

介護予防の重要性

高齢者の健康を維持していくためには、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防、治療するだけでなく、生活を送るための機能の維持や向上が日常生活の充実に大きく影響しています。生活を送るための機能（生活機能）とは、人が生きていくための機能全体のことで、歩行や食事などの動作や買い物、家事、金銭管理などの生活関連動作、家庭内や地域社会での役割など多岐に渡ります。

生活機能が低下すると、何らかの手助けが必要になり、自分が思うように暮らせないなどの障害が発生します。

介護予防事業

生活機能低下を早期に発見し、早期対処することを目的に、五月に行われた特定健診では、六十五歳以上の方に生

介護予防

活機能の診断をさせていただきました。

村では、生活機能が低下している方への介護予防事業として、運動機能向上事業や閉じこもり、認知症予防事業を行っています。

【運動機能向上事業】

垂水の里で月二回、運動教室を開催しています。セラバンド（ゴムのバンド）やボールなどを利用して筋力アップの体操を行っています。

【閉じこもり予防事業】
むつみ荘で週一回、日帰り通所事業（ファンルーム）を行っています。ゲームや体操、入浴などを通して、身体面だけでなく、不安や孤独感といった心のケアにも取り組んでいます。

包括支援センターでは、生活機能低下の疑いがある方の生活状況や困りごとなどの聞き取り訪問も行っていきます。

健康講座

61

「発熱時の対応について」

県立坂町病院 小児科 今田 研生

新型インフルエンザの流行とともに、当院でも発熱患者の来院が増加しています。実際にこの地域の保育園や小・中学校、高校でも新型インフルエンザの患者が散見されるようになってきました。しかし、インフルエンザ以外にも発熱の見られる疾患は多数あ

り、『かぜ』と呼ばれる種々のウイルス感染症が発熱患者の大部分を占めています。ところが、発熱をした患者の中にはインフルエンザを心配して、出来るだけ早く医療機関を受診したいと思われる方が多くいらっしゃいます。発熱した方が相談窓口として

保健所へ電話で問い合わせると、「坂町病院で診てもらえるかもしれない」と言われることが多いようです。しかし、当院は発熱患者を専門に診察する施設（発熱外来）ではありません。むしろ、基礎疾患を持った高齢患者の来院が多い医療機関です。また、発熱してからあまり時間が経っていないと、簡易診断キットでは本物のインフルエンザでも検査結果は陽性にならないことが多いので、せつかく早めに医療機関に来ていただいても確実な診断はできません。また、発熱患者の大部分を占める『かぜ』は、自然回復を

促すために本来安静にしている時間に移動等の負担を強いられてしまいます。それでは、発熱時の対処法はどうすれば良いのでしょうか？最も大切なのは、水分補給をこまめに行うことです。湯冷ましや番茶、ほうじ茶、経口イオン飲料等をゆるめの温度で少量ずつ摂取するのが良いでしょう。気持ち良いと感じるようならば、冷やしても良いでしょう。また、熱があっても元氣そうならば、解熱剤を使わなくても良いです。熱を下げることは『かぜ』を早く治すことにはなりません。食欲がなければ無理に食べる

こともありません。食欲のある時に消化の良いものから摂取してください。汗をかいたあとには着替えをこまめに行うと良いでしょう。

しかし、発熱以外にも元氣がなくてぐったりしている、おしっこが出ない、活気がない、よく眠れずとうとうとしている、水分をとるのを嫌がるなどの症状を伴っている場合は、重症の可能性もありますので、医療機関を受診した方が良いでしょう。すなわち、発熱したばかりで元氣ならば時間的な余裕もあります。また、発熱以外にも症状があれば医療機関を受診することを考えるということになります。

これから、新型や季節性インフルエンザが本格的に流行すると、病院の救急外来はますます混雑が予想されます。その場合、救急外来を受診することで、かえってインフルエンザに感染してしまう危険もあります。救急外来は必要最小限の上手な利用を心掛けましょう。

あなたに直撃



山口 匠たくみさん

(下関交番巡査・上関)

今年の4月から下関交番に勤務している、山口匠さんにお話をお聞きました。

11月3日の村民駅伝大会に初めて参加するそうですが、意気込みは？
楽しみにしている半面、地区の代表の一人として走るの、今からとても緊張しています。アップダウンのある慣れないコースですが、少しでもチームに貢献できるように、一生懸命走りたいです。

高校時代に陸上部で活躍したそうですが？
小学生の時に出場した陸上大会がきっかけで、中学・高校の6年間、陸上部に所属していました。陸上競技の楽しさ、全国高校駅伝にあと一步のところまで出場できなかった悔しさが、今でも競技を続ける力になっています。

スポーツ少年団の陸上も指導しているそうですが？
学生時代の経験を少しでも伝えることができたらと思います。なかなか練習に参加できず、迷惑を掛けていますが、子どもたちに陸上競技の楽しさを多く伝えられるよう、頑張っていきたいです。

関川村に住んでみての印象は？
自然豊かで温泉もあり、村民の方々は優しく、本当に関川村に来て良かったです。関川村は第2の故郷と思っています。まだまだ分からないことばかりですが、これからどうぞよろしくお願いします。

*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