

ストップ!

喫煙習慣

5月31日は世界禁煙デー、5月31日から6月6日は禁煙週間です。

たばこが健康に影響を及ぼすことは明かです。「禁煙したい」と思っている方は、ぜひこの機会にチャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか？



健康せきかわ21

いきいきライフ

歯周病予防でからだの

健康を守りましょう!!

六月四日から十日は「歯の衛生週間」です。四十歳ころから症状が出やすい歯周病は、老化現象ではなく、生活習慣病であることをご存知でしょうか？

近年、多くの調査研究から歯周病が心臓病や糖尿病、肥満など、全身の健康と深く関係していることが分かりました。不規則な食事、噛まないで飲み込む、喫煙習慣、ストレスが多いなど…。こういった生活習慣を改善し、毎日の歯のお手入れや歯科医院での定期健診で歯周病は予防

できます。歯は一生のパートナーです。この機会に自分の「歯」の健康について考えてみましょう。

村では平成二十一年度より、四十歳・四十五歳・五十歳・五十五歳・六十歳・七十歳の節目年齢の方を対象に、村内・村上市内の指定歯科医院で「歯周疾患検診」を実施します。詳細は対象者に個別通知しましたが、無料で受診できる方も、この機会にぜひ受診

していただきたいと思えます。



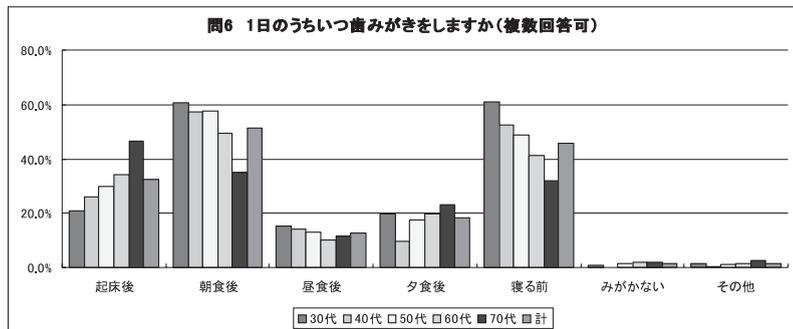
《パート1》

歯に関するアンケートの結果から

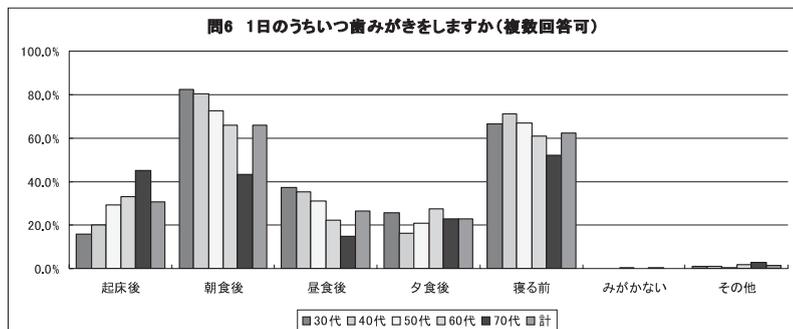
1月に皆様のご協力を得て実施しました「歯」のアンケート結果を3回に分けてお知らせします。

- Q 「一日のうち、いつ歯みがきをしますか？」（複数回答可）
- A 朝食後と就寝前が多く、意外に起床後も多いことが分かります。

男性



女性



## 関川村包括支援センター通信 ②⑤

地域包括支援センター 役場庁舎内一階 ☎六四一―四七三  
(不在の場合は住民福祉課健康介護班へ転送されます)

### 包括支援センターが

#### 三人体制

#### になりました

四月一日から地域包括支援センターの職員体制が変わりました。

高齢者の方が、住み慣れた地域で安心して長く暮らし続けられるようにこれまで以上に地域包括支援センターを充実させていきたいと思えます。

秘密は固く守られます。お気軽にご利用ください。



よろしくお願ひします

地域包括支援センター

保健師 山田 恵美



こんにちは。四月から地域包括支援センターの保健師としてお世話になっていきます。出身は胎内市で、現在は村上(旧荒川町)に住んでいます。

関川村に通い始めて約二か月。きれいな空気、山、川、木々。豊かな自然の中、この村に住む皆さんが穏やかに暮らしてほしいと願っています。これから皆さんにいろいろと教えていただきながら成長していきたいと思ひます。精一杯頑張りますのでよろしくお願ひいたします。

## 健康講座

68

### 「ゆっくり、じゅっくり、神経内科」

県立坂町病院 神経内科医長 新井 亜希

神経内科は、心の病気ではなく「脳・脊髄・末梢神経・神経筋接合部・筋肉」といった体の部品に不具合が起こる病気を専門領域としております。

神経内科の病気の難しい点は「心の病気ではない、身体の病気であるのに、一般的な血液検査やCT検査、MRI検査などでは異常を見つけないことも多い」という点です。正しい診断と治療に到達するまでに、多くの時間が必要とされることも珍しいことではありません。

では、神経内科医はどのように病気を見つけていくのでしょうか？

まず「いつ頃から、どのようにつづいたのか」「その症状はどのように変化しているのか」「これまでどのような病気が

にかかったことがあるのか」など、詳しいお話を伺って、解決の糸口を探します。次に、一般的な内科的診察を行い、さらに「神経学的診察」を行います。この「神経学的診察」は、通常の検査などでは見つけられない「脳・脊髄・末梢神経・神経筋接合部・筋肉の不具合」を見つかるために最も重要な診察です。

高次脳機能検査に始まり、二種類の脳神経、運動機能、感覚機能、自律神経機能などを系統立てて診察します。この結果から「脳・脊髄・末梢神経・神経筋接合部・筋肉」のうち、どの部分に不具合があるのかを推測します。

そして「伺ったお話から見つけた解決の糸口」と「診察結果から推測された不具合の内容」を考へて、病気の実態を正確に把握するために「必

要な検査」を「適切な内容」で行います。この検査結果によって裏付けが得られると、正しい診断にたどりつき、適切な治療が始められるということになります。

ですから、「ゆっくり、じゅっくり、神経内科」なのです。神経内科を受診される際には「いつ頃から、どのように」などのような症状が生じてきたのか、「その症状はどのように変化しているのか」「これまでどのような病気にかかったことがあるのか」などを整理してメモを作っておくと便利です。さらに、治療中の病気をお持ちの方は、主治医の情報提供書やお薬手帳を持参されると大変役立ちます。



\*このコーナーへのお問ひ合わせは、県立坂町病院へ。  
☎六二―三一一