

8020



健康せきかわ21

いきいきライフ

「お口の健康づくりで快適な生活を目指しましょう」

「関川村歯科保健計画」に取り組みます

県では早くから口の健康に対する取り組みを実施してきました。その結果、子どものむし歯は、九年連続で日本一少なくなっています。しかし、村では三歳・五歳児のむし歯の割合が県内一多くなっています。そこで、村では生涯を通じて口の健康づくりを広めるために、平成二十一年度から歯科保健計画の策定にとりかかり、計画づくりを進めてきました。

(計画は、平成二十三年三月に完成する予定です)

口の健康は、子どものむし歯予防だけではなく、私たちが毎日、何気なく行っている「よく噛んで食べる」「会話を楽しむ」「うれしい、悲しいなどの表情を表す」「息をする」などは、口の中が健康だからこそできることで、口の健康は全身の健康にもつながっています。

また、硬いものを噛める人ほど元気で暮らせることがわ

村民のみなさんをお願いしたいこと

自分の口や歯に関心をもち、毎日2回以上は歯みがきをしましょう。

歯ブラシや歯間部清掃用器具(デンタルフロス・歯間ブラシなど)を使って、歯や歯ぐき・入れ歯の手入れをしましょう。

むし歯予防のため、甘いものは控え、噛みごたえのある食べ物をしっかり噛んで食べましょう。

かかりつけの歯医者さんを見つけ、定期的に歯の健診やアドバイスを受けましょう。

村や地域の健診や健康イベントに参加しましょう。

介護が必要な人や障がいのある人の歯や口に異常がないか、周りの人が気付いてあげましょう。(食事の時にむせる、ぐらぐらする歯がある、お口の臭いが気になるなど)



かっています。高齢者にとつて、口の健康、歯の健康は生きがいにも通じるので、八十歳で自分の歯を二十本以上残そうという「8020(ハチマルニーマル)運動」を全国で呼びかけています。

今後、村では様々な機会に口の健康に関する講話や歯科

指導を行う予定です。生涯楽習広場では、歯科保健計画の紹介と、歯と口の健康に関する講演会を開催予定です。多数のご参加をお待ちしています。

問い合わせ先
住民福祉課 保健師
☎六四 一四七二

お口の中から
健康づくり
始めよう!

何かと忙しいこの時期… ストレスがたまっていますか

年度末から春にかけては、新しいスタートに向かって、準備をしたり、新たな環境に慣れようとしていたり、何かと忙しい時期に入ります。忙しさからくる疲れや、環境の変化に慣れようとすることで、心身ともにストレスを感じやすい時期です。また自分のことだけでなく、家族がそうした時期にある場合にも、心が緊張して、ストレスに感じることもあります。

この時期は、特に、体の疲れや、心の緊張をほぐす心がけが大切です。ここでは、手軽にできるリラククス方法について紹介します。

手軽にできる「体」のリラククス

- ・お風呂にゆっくりつかる
(足湯、手をお湯につける、肩を温めるなど、部分的に温めることも良い)
- ・マッサージやストレッチをする
(歩くことも、血流改善や気分転換になります)

・きちんと食事をとる

(ストレスに効果があるトリプトファンを含む食材を取り入れても良い。牛乳・チーズ・そば・シラス・バナナ・アーモンド・豆乳など)

・カゼ予防をしつかりする
(ストレスがたまると、免疫力が落ちます。季節の変わり目でもあり、手洗い・うがい・加湿で予防しましょう)

手軽にできる「心」のリラククス

- ・ガムを噛む
(噛むという適度なリズム運動が、平常心と集中力を維持させる、脳のセロトニン分泌を促す)
- ・お茶を飲む
(リラククスできて、集中力や体力の回復になります)
- ・大変な時は、まず相談する
(一人で抱え込んだり、頑張り過ぎないことも大切。早めに相談しましょう)

健康講座

76

肺がんについて

県立坂町病院 内科 浅野 良三

肺がんは近年急速に増加しており、日本では一九九八年以後、がんの中で死亡原因の第一位を占め、年間七万人が肺がんになり、六万人以上の方が亡くなっています。

症状としては、せき、呼吸困難、胸痛、血痰などが認められますが、無症状のことも多く、早期発見には定期的な検診が重要です。最近CT検査による検診が注目されていて、胸部X線写真では発見できないような早期の肺がんも見つかっています。

検診方法として、胸部X線写真、重喫煙の方には痰の細胞診断、CT検査が行われています。診断は主に気管支鏡と呼ばれる内視鏡を用いてがん細胞を採取します。同時に全身検査を行い、がんの進行

度を調べます。

治療方法は非小細胞がん和小細胞がんに分けて、進行度によって決定されます。非小細胞がんの場合は、早期に診断された場合、外科的切除により高率に治りますが、最近では負担が軽い胸腔鏡(内視鏡)による手術も行われています。どちらの手術法がよいかは、肺がんの大きさや進行度、肺がんのできた部位により異なります。手術ができない場合も、早期であれば粒子線治療や放射線照射で治すことが可能です。一方、遠くの臓器への転移やリンパ節転移のある進行したがんでは、放射線照射や抗がん剤の投与で、症状の改善と、ある程度の延命効果が期待できます。

しかし、進行肺がんについ

ては、現時点では、治る方の割合は多いものではありません。近年、分子標的治療薬と呼ばれる新しい薬が開発され、人によっては劇的な腫瘍縮小効果と延命効果が得られています。東洋人、女性、非喫煙者、腺がんの方に効果が現れやすいことがわかっています。

さらに肺がん細胞の遺伝子検査で遺伝子変異のある方に効果がみられることも分つてきました。一方、喫煙者、扁平上皮がん、男性では効果が乏しく、間質性肺炎の副作用がでやすいことが知られています。また、肺がんの発生に喫煙が強く関与することが証明されていて、現在、最も重要な肺がんの予防対策は禁煙の徹底です。いずれにしても、喫煙は今すぐ止めることが推奨されます。(日本呼吸器学会ホームページより)



*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