



健康せきかわ21 いきいきライフ

<村の現状>

村の健康づくり指針「健康せきかわ21」では、定期的に歯科受診をしている成人の割合は男性21%、女性29%と県を10%も下回る結果でした。

自分自身を守るために定期的に歯科検診を受けましょう！

健康でいきいきとした生活を送るために重要なお口の健康。一生おいしく、楽しい食生活を送るために、歯は欠かせないパートナーです。お口の健康は食生活だけでなく、全身の健康にも影響します。歯周病は、脳梗塞・心筋梗塞・糖尿病・動脈硬化・早産・認知症などを引き起こす原因のひとつといわれています。

<村の無料歯科検診、ぜひご活用ください！>

① 成人歯科検診

村では30歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・70歳になられる方を対象に、個別による無料の「成人歯科検診」を実施しています。（対象年齢で希望された方には5月に受診券を送付しています。）まだ受診されていない方は年度中に受診してください。

※もし、申し込みをしていなくても対象年齢であれば受診することも可能です。詳細は役場保健師までお問い合わせください。

② 婦人歯科検診

妊婦の方を対象として、妊娠中に1回分無料の「妊婦歯科検診」を実施しています。妊娠中はホルモンの影響で歯周疾患にかかりやすく、早産や低出生体重児出産のリスクが高まります。生まれてくる赤ちゃんのためにも、歯のケアを意識的に行いましょう。

③ 4歳児親子歯科健診

4歳児と一緒に、保護者の方も無料で歯科検診を受けることができます。無料の検診になりますので、ぜひご利用ください。家族みんなで口口の健康づくりをしましょう！



平成29年度 保育園児募集

来年4月からの入園募集を受け付けます。ただし、希望された保育園の定員が超えた場合は、ほかの保育園に入園をお願いすることがありますので、ご了承ください。

※保護者が就労予定等で0～1歳児のお子さんの途中入園の予定がある方は、今現在の状況を役場担当窓口へ必ずご相談ください。

- 【定員】 ◎下関保育園…120人 ◎大島保育園…45人
 【保育時間】 8時～16時（延長保育は7時30分～19時）
 【入園資格】 平成29年4月1日現在、関川村に住所がある乳幼児で下記条件に当てはまること
 《条件》①両親及び児童の面倒を見ている者が家庭外で働いている
 ②両親及び児童の面倒を見ている者が家事以外の家業に従事
 ③母親が出産前後または障がいのある方などを介護
 ※3歳未満児は家庭保育ができない場合のみ受け付けます。
 【申込方法】 入園申込書は各保育園、すくすく、役場にあります。必要事項を記入して、各保育園または役場に提出してください。
 【受付期間】 11月4日（金）～25日（金）
 【入園決定】 平成29年2月中旬
 【保育料】 平成29年3月頃に広報お知らせ版でお知らせします。
 【問い合わせ】 住民福祉課福祉保険班 ☎64-1471



健康講座

139

漢方薬

新潟県立坂町病院消化器内科 姉崎一弥

薬は一般的に「西洋薬」と「漢方薬」に大別されます。西洋薬は化学的に合成された薬剤であり、だれが服用しても一定の効果を発揮します。一方漢方薬は生薬を組み合わせた薬剤であり、患者さんの症状だけでなく、体質や気質も考慮して処方されます。現在日本で使用されている約150の保険が利く漢方薬は、最大でも18種類の生薬から構成されていますが、その生薬の種類は約100あります。漢方薬の1つの成分が有効であるのなら、生薬の組み合わせは必要ありません。有効な成分だけを含んだ生薬を摂取すればそれで十分のはずです。

漢方薬は、基本的にひとつひとつの生薬の力には限りがありますが、生薬を組み合わせることで、効果を増強し新しい作用を発揮し、そして副作用を減らしています。つまり、漢方薬は生薬の足し算とそのバランスとって下さい。

複数の症状への対応に迫られた時、西洋薬では複数の症状に対し複数の処方を要しますが、漢方薬は複数の生薬で構成されていることから、1剤による対処が可能となります。漢方薬は一般的に長期間服用しないと効果が得られず、急性期の治療には不向きとみられがちです。実は漢方薬は生薬の構成が少ないほど速効性があり、生薬の構成が多いほど多彩な症状への対応が可能であるという特徴がみられます。このことは屯用での使用や複雑な病態の慢性疾患への対応にも有効となります。

また、西洋医学と漢方医学には明らかに方向性に違いがあります。西洋医学は障害部分を一直線に治療しますが、漢方医学は全体を良くして障害部分を改善していくと言えます。ある症状を薬物で強引に押さえ込むのではなく、免疫力を高め、体調を整えることでいつの間にかその症状を和らげてしまいます。森林に例えれば、病気の木があればその木だけを集中して治すのが西洋医学、森林全体の環境を整えて病気の木も治そうとするのが漢方医学というところでしょうか。残念ながら漢方医学はいまだにすべてが理屈で説明できていません。先人達の経験と叡智の要素が大きくあります。一方で西洋医学は、これまで常識とされてきたことが後々になって突然全く覆ってしまうことがあります。大病院にいた頃の筆者は、漢方薬には否定的立場で使用経験も極めて乏しいものでした。しかし、その後漢方薬の効果を実感する経験を多々できた事は自身で大変に驚きました。西洋医学と漢方医学を流動的に柔軟に組み合わせ、互いの長所を最大限に利用することで更なる治療効果が望めます。今薬を飲んでいるのに、困っている症状があれば漢方薬も試してみたいかがでしょうか。あなたの体質・気質によく合う漢方薬に出会える事を願ってやみません。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111