11月は歯の月間



11月8日は 「いい歯の日」 健康世帯かわ21 いきいきライフ

<歯とお口の役割>

むし歯と歯周病は歯を失う主な原因となる疾患です。さらに歯周病菌が全身の血管に悪影響を及ぼし、脳梗塞・心筋梗塞・糖尿病・肺炎・早産・認知症のリスクが高まると言われています。

定期的に歯科検診を受けましょう!-

普段自宅で行う歯磨きなどのセルフケアとは別に、歯医者さんでは歯石の除去や歯磨きの指導など自分に合った処置が受けられます。「時間がかかる・費用がかかる・痛い・怖い」などを理由に歯医者さんから遠ざかっていませんか?早く発見できれば、時間も費用も痛みも最小限で治療できます。

<村の無料歯科検診、ぜひご活用ください!>

① 成人歯科検診 〈対象年齢 30・40・45・50・55・60・70歳〉

村では該当年齢になられる方を対象に、歯科医院で無料の「成人歯科健診」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今年度中 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ができます。詳細は役場保健師までお問い合わせください。

② 妊婦歯科検診

妊婦の方を対象として、妊娠中に1回分無料の「妊婦歯科健診」を実施しています。(母子手帳交付時に発行しています。)妊娠中はホルモンの影響で歯周疾患にかかりやすく、その影響で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。

秋が旬の食材の上手なとり方 3つの大原則

秋が旬の果物やいも栗かぼちゃですが、糖質含有量が多いため、注意が必要です。食べ過ぎてしまうと、血管への負担が増え、血管を傷めることにつながります。適量を守り、血管を守る食習慣を心掛けましょう。

①食べる「順番」を考えて

- ◆食事をするときは副菜 (野菜・きのこ・海藻類) → 主菜 (肉・魚・卵・大豆製品) → 主食 (ご飯・パン・めん類) → 果物の順に食べましょう。
- ※副菜の中でも、いも・栗・かぼちゃは主食の仲間なので、量に気を付けましょう。

②片手のひらにのる量に抑えて

- ◆果物は握りこぶし大の大きさが1日の適量です。
 - (例) りんご・梨1/2個、ぶどう1/3房、いちじく中3個、柿1個(干し柿も同様) 果物の缶詰はおやつと同類です。
- ◆いも・栗・かぼちゃは1日に小2切れ(50g程度)にしましょう。
- ※たくさん食べたい時は、主食の量を減らして調整しましょう。

問い合わせ先: 関川村役場 住民福祉課 健康介護班(保健師・管理栄養士) TEL 64-1472

上市。岩船郡小学校陸上記錄会



- 女子 -

■80mハードル

第1位 髙橋怜奈(下関) 14秒6

■800m

第1位 髙橋怜奈(下関) 2分50秒7

全力を尽くし 頑張りました!

村上市岩船郡小学校陸上記録会が9月29日 神林多目的総合グラウンドで行われ、 悪天候の中でしたが、関川小学校の児童がす ばらしい成績をおさめました。

- 男子 -

■ 100m

第1位 渡邉椿樹(下関)

13秒2

1500m

第7位 近 朋之(大島)

5分32秒1

4×100mリレー

第3位 関川小学校

1分00秒4

胃内視鏡検査を受けたことがあ 皆さんの中でお腹の具合が悪く ところで話は変わりますが、

③過敏性腸症候群の3つに大き

変わった病名です。 中心とした腹部症状のことを言 語由良であり、日本語+ギリシ ありますが、「機能性」は日本語、 の治療法を開発した人の名前を 疾患を発見した人の名前や疾患 たことがありますか?病名には 変わった病名を皆さんは耳にし な病名がありますが、「機能性デ 食道炎など、お腹の疾患で様々 ヤ語由来が認められたちょっと 病名でありながら一部にギリシ しい概念の病気で、日本の保険 病名が誕生しました。 比較的新 性ディスペプシア」という保険 いますが、2013年に「機能 快感や胃もたれなどの上腹部を ヤ語由良の病名と成っています。 付けて人名が病名となることが ィスペプシア」というちょっと 「ディスペプシア」 はギリシャ 胆石症、 ディスペプシアとは、胃部不 胃潰瘍、 胃炎、

波、血液検査などで判らないお の原因はピロリ菌、 膜の組織学的炎症で、ほとんど ありませんか。慢性胃炎は胃粘 胃炎。でも、胃薬を続けて飲ん く無ければ、やはり原因は慢性 ろが、慢性胃炎以外の所見が全 明してメデタシメデタシ、原因 い。後日別の検査で胆石症と判 の具合がいっこうに良くならな 処方された胃薬を飲んでもお 原因ですね"と説明を受け、胃 ィスペプシア、②胃食道逆流症 あります。これには①機能性デ 腹の疾患に機能性消化管疾患が 症状です。内視鏡、 そんな経験や話を聞いたことは でも症状に変化が見られない。 疾患の治療が行われます。とこ からずあると思います。しかし 薬の処方を受けたケースが少な 方も多いでしょう。"慢性胃炎が お腹の具合が悪い原因が判 CT、超音 またほぼ無

機能性ディスペプシア

新潟県立坂町病院

消化器内科

姉 﨑

弥

ています。

臓知覚過敏により直接的に症状 応)による胃運動機能異常、

内

を引き起こしていると考えられ

検査結果で慢性胃炎と言われた る方がいらっしゃると思います

151

スペプシアの病態としてはスト

く分類されますが、機能性ディ

レスに対する応答異常(過剰反

胃十二指腸に由来すると思われ されています。症状の原因とな お勧め致します。 疑って医師とよく相談する事を 慢性的に胃の具合がすぐれない 可能性が高いのです。 は「機能性ディスペプシア」の る症状が慢性的に存在するもの る疾患が無いにもかかわらず、 病院受診者では45~3%と報告 受診者で11~17%、症状のある 記されています。有病率は健診 異なる別の疾患であることが明 れてきましたが、 で慢性胃炎として診断、治療さ ィスペプシア」の多くはこれま した。それによると「機能性デ 診療ガイドラインも刊行されま 年4月に日本消化器病学会から ア」の先進国であり、 日本は「機能性ディスペプシ 胃薬を続けて飲んでいるのに 「機能性ディスペプシア」を 両者は次元の 2 0 1 4

*このコーナーへのお問い合わ せは、 県立坂町病院へ。

862-3111