

# おしえて

## ドクター

No.36

### 口の中に何かできた！ 口内炎について

口内炎とは口の中の粘膜にできる炎症の総称です。

もつともよく見られるのは、類円形で、痛みを伴う数ミリ〜10ミリの白色で周囲に赤みを伴うアフタ性口内炎と呼ばれるものです。

一般的には、歯でかんだり、歯ブラシで傷つけたりなどの傷に雑菌が入り込んで起こりますが、ビタミン不足、ストレス、ホルモンとの関係も言われ、原因は不明です。

症状は、自発痛は比較的軽度ですが、強い接触痛があります。

治療法は、含嗽剤（うがい）、歯磨き（口腔ケア）で口内を清潔に保ち、抗生剤の内服、ステロイド軟膏の塗布などをおこないますが、基本的には7〜10日で自然に治癒することが多いです。

いわゆる口内炎とは違い、特殊なケースとして、ヘルペスなどのウイルスによる口内炎、性病の一症状としてあらわれる口内炎、アレルギーによる口内炎、ベーチェット病や全身性エリテマトーデスなどの自己免

今月のドクター  
おしげ ひでお  
大重 日出男 医師



桑名市総合医療センター  
歯科口腔外科部長

疫疾患の一症状として出現してくる口内炎などがあります。

このように口内炎には、さまざまな種類がありますので、その状態に合わせた治療が必要となります。見ただけで容易に診断がつく場合が多いですが、詳細な検査と経過観察を経て確定診断がつくものも多く見られます。

また、治りにくい口内炎とされているケースの中には初期のがんであることがあり注意が必要です。2週間経過しても治らない、徐々に大きくなる、再発を繰り返すなどの場合には、かかりつけ歯科あるいは病院歯科口腔外科を受診してください。

○新病院で一緒に働く、助産師、看護師、薬剤師などを募集しています。詳細はホームページ（<https://www.kuwanacmc.or.jp/>）を確認ください。

桑名市総合医療センター  
お問い合わせは  
22-1211 FAX 22-9498

## 健康ノート

### 家族みんなの浴室での事故を防ぐには

- 浴室での事故を防ぐには
  - ①脱衣所、浴室の温度差
    - 【入浴事故を防ぐために】
    - ②入浴前の不慮の溺水
      - 浴槽内での不慮の溺水事故は重症以上になることが多いですが、浴室内の事故の多くは予防することが出来ます。
    - ③入浴前には、ゆっくりあがる時は、ゆっくり立ち上がる。
    - ④家族へ一声かけてお風呂へ入る。家族は声をかける。
    - ⑤お湯の温度は39〜41℃で浅めにお湯をはり、
  - ②体調の悪いとき、飲酒後、血圧降下剤・安定剤・睡眠薬服用後などに入浴しない。
  - ③入浴前には、ゆっくりあがる時は、ゆっくり立ち上がる。
  - ④家族へ一声かけてお風呂へ入る。家族は声をかける。
  - ⑤お湯の温度は39〜41℃で浅めにお湯をはり、
- 入浴前後に十分な水分補給をする。
  - ⑥入浴前後に十分な水分補給をする。
- 入浴中にご自身の気分が悪くなったり、家族の体調不良を発見した場合は、速やかに風呂の栓を抜き、様子によっては救急車を呼びましょう。
  - 入浴事故の対応として、家庭での早期発見、応急手当が重要です。救命講習に定期的に参加するなど対処法を身につけておきましょう。

問 消防救急課 (☎ 24-5277 FAX 24-5281)

土日祝日(昼間・夜間)に病気になったら

## 救急 + 医療

夜間・休日に急病になった時は、診療可能な病院を24時間体制で案内します。  
※案内を受けた後、医療機関に問い合わせからお出かけください。  
パソコンによるご案内(医療ネットみえ)  
▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>  
携帯電話によるご案内  
▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>  
音声によるご案内(無料)  
▶ 0800-100-1199  
救急医療情報センター  
☎ 059-229-1199

24時間  
無料  
受付

くわな健康・医療相談  
ダイヤル24  
☎ 0120-149-107

土曜夜間・休日は応急診療所  
電話は診療時間内をお願いします。  
〔診療科目〕内科、小児科

日曜・祝日 午前9時30分～正午  
午後1時～4時  
土曜夜間 午後7時30～9時30分



日曜・祝日の午後5時～10時は、当番医療機関へ 事前に医療機関へ電話してください。

2日(日)	山崎病院	☎ 22-0983
9日(日)	桑名病院	☎ 22-0460
16日(日)	青木内科	☎ 22-1111
23日(祝)	山崎病院	☎ 22-0983
24日(振休)	桑名病院	☎ 22-0460
30日(日)	青木内科	☎ 22-1111
31日(月)	山崎病院	☎ 22-0983

# すこやか情報局

お問い合わせ・申し込みは  
保健医療課 ☎24-1182 FAX24-3032

## 桑名いきいき体操のつどい

桑名いきいき体操とは、いつでもどこでも気軽にできる身近な体操です。ぜひご参加ください。

**とき** 12月5日(水)・12日(水)・18日(火)・25日(火)

いずれも午前9時30分～10時

**場所** くわなメディアライヴ2階 第1会議室

**料金** 無料

**申込** 不要 **持物** タオル、飲料水



## 調理実習「おいしく食べよう会」

食生活改善推進員による交流を目的とした調理実習を行います。

**とき** 平成31年1月30日(水) 午前10時～午後1時

**場所** 多度すこやかセンター

**対象** 65歳以上の人 **料金** 500円

**定員** 30人(先着順)

**持物** エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具

**申込** 電話で、保健医療課へ。

**申込期間** 12月7日(金)～平成31年1月22日(火)

## おとこの料理教室

**とき** 平成31年1月24日(木)

午前9時30分～午後0時30分

**場所** くわなメディアライヴ

**講師** 食生活改善推進員

**対象** 市内在住の男性

**料金** 500円

**定員** 30人(先着順)

**持物** エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具

**申込** 電話で、保健医療課へ。

**申込期間** 12月7日(金)～平成31年1月16日(水)



## 無料クーポン券によるがん検診

①子宮頸がん検診、②乳がん検診を早めに受けましょう。

**とき** 平成31年1月31日(木)まで

**対象** ①子宮頸がん検診の対象は20歳(平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ)の女性

②乳がん検診の対象は40歳(昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれ)の女性

▷いずれも対象者に6月末にクーポン券を送付しています。また、紛失した人や市外から転入された人はお問い合わせください。

### + 献血にご協力ください +

**とき** 12月12日(水) 午前10時～正午

**場所** 桑名市役所

## 年末年始 歯科診療のご案内

診療日	担当医院	住所	電話番号
12月30日(日)	川村歯科医院	安永2-1101-5	☎23-3545
	門脇歯科	いなべ市大安町梅戸668	☎77-0086
12月31日(月)	辻歯科医院	新矢田1-63-1	☎22-0311
	かわせデンタルクリニック	東員町中上232-1	☎76-1839
平成31年1月2日(水)	KITADE DENTAL CLINIC	陽だまりの丘7-1812	☎33-0001
	近藤歯科医院	いなべ市北勢町阿下喜1058	☎72-2027
1月3日(木)	山崎歯科医院	江場屋敷349-3	☎22-0358
	永田歯科	多度町香取字高割391-1	☎48-4220

○1月1日(祝)は休診です。 ○受診には、健康保険証、受給者証(お持ちの人)をお持ちください。  
○診療時間は、いずれも午前9時～正午です。

**問** 保健医療課 (☎24-0562 FAX24-3032)