

おしえて

ドクター

No.72 お口の管理と健康管理

おいしい食事をしっかり食べて健康を維持するためにはお口の管理が重要です。お口の病気はお口だけでなく、全身の健康に影響することが分かっています。特に45歳以上で半数以上の人がかかっている歯周病はさまざまな病気に影響を与えます。糖尿病は歯周病による歯肉の炎症が続くと、血糖を下げる働きをしているインスリンが効きにくくなり、血糖が上昇し悪化することがあります。そのため、歯周病の治療を受け、歯肉の炎症を治した結果、糖尿病が改善することもあります。その他にも歯肉の炎症が続いている人は、脳の血管が詰まってしまいう脳梗塞が健康な人よりも2・8倍発生リスクが高いとされ、妊婦さんでは早期低体重児出産の危険性が7倍高いと言われており、その他にもさまざまな疾患との歯周病の関連が分かっています。



今月のドクター 加藤 英治 医師

噛めるように維持、改善することで。ご自身の歯が無くなった場合にはブリッジ、義歯、インプラントなどで噛み合わせを作りますが、噛めることを維持することで高齢の人の転倒予防となることも分かっています。 神奈川歯科大学の山本龍生先生の研究では、65歳以上の人で20本以上歯が残っている人と残存している歯が19本以下の人を比較され、19本以下の人でも義歯を使用している場合ははつきりとした差はありません。しかし、19本以下で義歯未使用の人は20本以上の人と比べ3年後の転倒リスクが2.5倍高いことが分かっています。転倒・骨折が要支援・要介護となる原因の約1割を占めており、歯を維持すること、噛めるようにすることは健康維持に非常に大切です。 ご自身の健康管理のためにも適切なお口の管理を心がけましょう。

総合医療センター お問い合わせは 22-1211 FAX 22-9498

すこやか情報局

高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種はお済みですか

今年度、高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種を下記のとおり実施しています。定期接種を希望する人は早めに受けましょう。 対象 過去に高齢者用肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌荚膜ポリサッカライドワクチン)を受けたことがなく、①または②に該当し、本人が接種を希望する人 ①令和3年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の誕生日を迎える人 ②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害や、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人 期限 3月31日(休) 場所 市指定医療機関 ▷事前予約をお勧めします。 料金 2,500円 持物 「令和3年度用桑名市高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種予診票」(予診票を紛失された場合は、申請後、保健医療課にて再交付します)、健康保険証、お持ちの人は健康手帳 問 保健医療課(☎24-1182 FAX 24-3032)へ。



健康診査の受診はお済みですか

①特定健康診査②後期高齢者健康診査を早めに受けましょう。 とき 2月28日(月)まで 対象 ①桑名市国民健康保険に加入している昭和21年9月1日～昭和57年3月31日生まれの人 ②後期高齢者医療制度に加入している昭和21年8月31日以前に生まれた人 (65歳以上で後期高齢者医療制度に加入の人を含みます。) 料金 ①無料 ▷いずれも対象となる人には受診券を送付しています。 ▷受診できる医療機関は、受診券に同封の案内をご覧ください。 ▷①は2月28日(月)までに75歳になる人は、誕生日の前日までに、市国民健康保険特定健康診査を受診してください。



献血にご協力ください とき 1月12日(水) 午前9時30分～11時30分 場所 市役所 ▷献血にご協力いただける人には要件があります。

お問い合わせ 保健医療課 ☎ 24-1182 FAX 24-3032 cmedicine@city.kuwana.lg.jp

国民健康保険医療費のお知らせを送付します

国民健康保険被保険者の皆さんへ、医療機関を受診した世帯全員の医療費を記載した「医療費のお知らせ」を1月末ごろに送付します。 このお知らせは、ご自身の医療費の実態を把握し、健康保持に努めることで医療費全体の削減を図ることを目的としています。 お知らせには、令和3年11月診療分までが記載されます。所得税などの医療費控除の申告に使用する際は、記載されていない診療分(令和3年12月診療分など)を、追加し利用してください。 問 所得税の確定申告については桑名税務署(☎22-5121)へ。 医療費のお知らせについては保険年金室(☎24-1174 FAX 24-1357)へ。

すくすく離乳食教室

子どもの成長時期に応じた離乳食・子育てに関する講話を行います。 とき 《初期・中期》2月1日(火) 午後1時30分～3時 《後期・完了期》2月8日(火) 午後1時30分～2時30分 場所 くわなメディアライヴ 料金 無料 定員 20人(先着順) 申込期間 《初期・中期》1月14日(金)～28日(金) 《後期・完了期》1月14日(金)～2月4日(金)

育児相談

保健師に乳幼児の発達や発育などについて相談したり、管理栄養士に栄養に関する相談ができます。 とき 2月18日(金) 午前10時～11時(要予約) 場所 くわなメディアライヴ 定員 18人(先着順) 申込期間 1月14日(金)～2月10日(休) ▷感染症拡大防止のため、少人数でお越しください。 ▷当日の朝に体温を測り、マスク着用の上参加してください。発熱や風邪症状などがある人はご遠慮ください。

問 子ども総合センター ☎24-1380 FAX24-5497

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、医療機関にお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

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 *1月1日は休診 土曜夜間 午後7時30分～9時30分 応急診療所(ふれあいプラザ内) ☎21-9916

※新型コロナウイルス感染対策のため、インフルエンザの迅速検査は行いません。 小児科については、担当医の専門性により対応年齢が異なります。事前に電話で確認してください。

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。

Table with 3 columns: Date, Location, Phone Number. Rows include 2日(日) 青木内科, 3日(月) 桑名病院, 9日(日) 桑名病院, 10日(祝) 青木内科, 16日(日) 桑名病院, 23日(日) 青木内科, 30日(日) 桑名病院.