



2017年11月号

けんこうONLine

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係

TEL 0748-63-6144

〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200

メール ea3103@pref.shiga.lg.jp

~いつもでもおいしく食べるために~

歯周病を予防しよう11・8 (いい歯の日)

おいしく食べて、健康で長生きをするためには、お口の健康は欠くことのできないものです。歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。

◆歯周病とは？

歯周病は中高年からの病気だと思いませんか？歯周病は20代や30代から多くの方が罹患しており、40歳代には約半数以上の方が歯周病にかかっているとされています。

しかし、歯周病は自覚のないことも多く、進行してしまっていることもあります。歯周病になると、歯ぐきが赤く腫れ、次第に歯を支えている骨を溶かして歯がぐらつき、最終的には歯を失ってしまいます。

また、歯周病は、糖尿病や心筋梗塞、動脈硬化など、全身のさまざまなところにも影響を及ぼす病気です。

自分のお口をチェックして、正しいお口のケアをしましょう！



【歯周病セルフチェック】

- 歯を磨くと歯茎から出血する
- 歯肉が黒紫色になっている
- 歯垢や歯石がついている
- 朝起きた時、だ液に粘りがある
- 歯ぐきがむずむずする
- 歯肉を押すと出血する
- 歯がぐらぐらする感じがする
- 歯と歯の間にすき間ができる
- 歯ぎしりやくいしばるくせがある
- 口臭があると人に言われる

3つ以上該当すると
要注意！

5つ以上該当すると
歯周病かも！

一度歯医者さんでみて
もらいましょう！

- 歯周病も生活習慣病のひとつ。生活習慣を改めましょう
- 毎日正しいセルフケアをしましょう！
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的にプロフェッショナルケアを受けましょう！

インフルエンザ 手洗いと咳エチケットで予防しよう！

インフルエンザは例年12月~3月に流行し、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。普段から正しい手洗いと、咳エチケットを守って予防しましょう。また、ワクチンの接種により、感染や重症化する可能性を下げることができます。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

咳エチケットを守ろう！

咳などの症状がある方は、他の人に感染させないために、マスクを着用し、下記を守りましょう。

- (1) 咳やくしゃみを他の人に向けて発しない。
- (2) 咳やくしゃみが出る時はできるだけマスクをする。とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆う。
- (3) 鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。

手洗いの目標は30秒間！しっかり洗ってウイルスを洗い流そう！



全国糖尿病週間

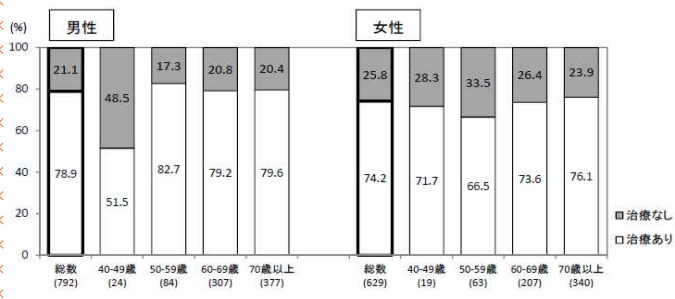
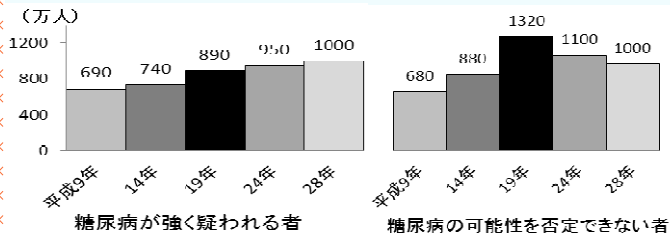
(主催：日本糖尿病学会、日本糖尿病協会)
 日程：2017年11月13日(月)～19日(日)
 (11月14日を含む1週間)
 テーマ：重症化予防
 標語：糖尿病 手遅れ防ぐ 早めの受診

世界糖尿病デー 11月14日

世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進する国連公認の記念日です。国内でも「世界糖尿病デー実行委員会」により全国各地でブルーライトアップや関連イベントが行われます。近くでは、大阪城のブルーライトアップが予定されています。

平成28年国民健康・栄養調査結果では、「糖尿病が強く疑われる者」は約1,000万人、「糖尿病の可能性を否定できない者」も約1,000万人と推計されるという結果が出ています。

また、「糖尿病が強く疑われる者」のうち、現在治療を受けている者の割合は76.6%ですが、40歳代男性では治療を受けている割合が51.5%で他の年代よりも低い状況でした。



12月1日は世界エイズデーです！！

甲賀保健所では、世界エイズデーに合わせて、特定感染症（HIV、梅毒、B型肝炎、C型肝炎）の検査を夜間に行います。

日時：平成29年12月1日(金)
 17:30から19:00まで

場所：甲賀保健所

★事前予約が必要です。電話連絡をお願いします
 ※通常の検査は毎月第3火曜 9:15～10:15で受付しています(要予約)

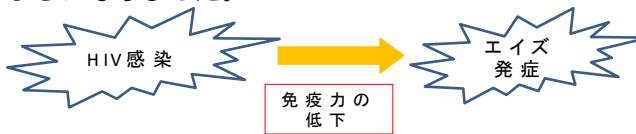
TEL：0748-63-6147

世界エイズデーって？

エイズに関する正しい知識についての啓発稼働を推進し、エイズまん延防止及び患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることが目的とされています。

2016年の報告数は？治療は？

1年間でのHIV新規感染者の報告は1448人です。エイズが登場してから30年以上経ちました。治療方法は大きく進歩しています。エイズ発症を抑える薬が開発され、早期に治療を始めれば日常生活を支障なく送れるようになりました。



健康づくり・健康経営推進研修会

12月18日(月) 14:00～16:00

甲賀合同庁舎 4階4A会議室

講演 「健康経営の推進に向けて」 近畿経済産業局
 報告1 「人材確保のためのトリプル(残業・腰痛・メンタル不調)ゼロの強力推進(仮)」

社会福祉法人あいの土山福祉会エーデル土山
 報告2 「禁煙対策・栄養管理の取り組み(仮)」

三菱ロジスネクスト株式会社安土工場

※ 参加費無料！甲賀保健所まで申込みください

11月は児童虐待防止月間です

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。虐待を受けたと思われる子どもがいたら、ご自身が出産や子育てに悩んだら、子育てに悩む親がいたら。児童相談所全国共通3桁ダイヤル189(いちはやく)にお電話下さい。

いちはやく 児童虐待かもと思ったらすぐにお電話下さい

189

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

緑黄色野菜がたっぷりとれる1品です ブロッコリーときのこのペロン風

＜材料(2人分)＞

- ① ブロッコリー…120g(1/2本)
- ② しめじ…40g(1/4株)
- ③ エリンギ…40g(1本)
- ④ ベーコン…20g
- ⑤ ニンニク…1かけ
- ⑥ 鷹の爪…1つまみ(スライスしたもの)
- ⑦ オリーブ油…小さじ2杯
 A (塩…1.5g、胡椒…少々、醤油…小さじ1/2)
 B 粉チーズ…2g



＜作り方＞

- ①ブロッコリーは小房に分けて、1分程湯がき、ざる等で水気を切っておく。
- ②フライパンにオリーブ油、みじん切りにしたニンニクを入れ、弱火で香りを立たせる。
- ③細切りにしたベーコン、鷹の爪を加えて、ベーコンがカリッとするまで弱火で炒める。
- ④しめじとエリンギを加え、少し焦げ目がつくまで中火で炒める。(約2分)
- ⑤そこにブロッコリーを入れ、さっと炒め、Aで調味する。
- ⑥お皿に盛り付け、B粉チーズをふりかける。

＜栄養価(1人分)＞

エネルギー：94kcal たんぱく質：6.0g 脂質：6.3g
 カルシウム：37g 塩：1.2g

甲賀地域活動栄養士会レシピより