



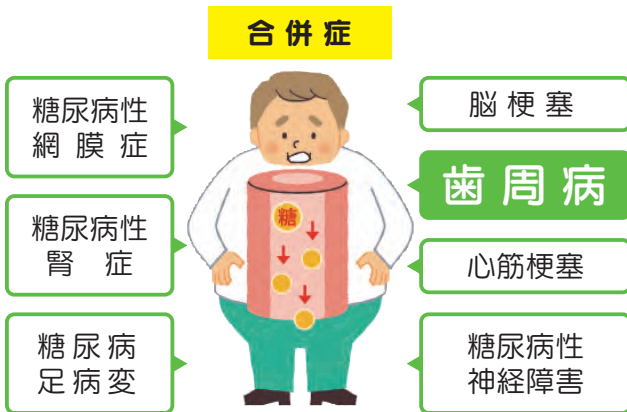
けんこうだより



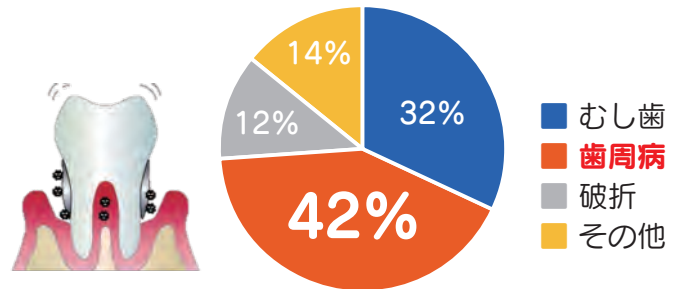
氷川町では、「糖尿病」の予防と重症化予防に取り組んでいます。
今年の歯の祭典は、「歯周病の治療は糖尿病の治療になる??」と題したミニ講話を予定しています。血糖値が高めの人、治療中だけどコントロールがうまくいかない人に特におすすめです！

今月号は、糖尿病と歯周病の関係について紹介いたします。

歯周病は糖尿病の合併症の1つです



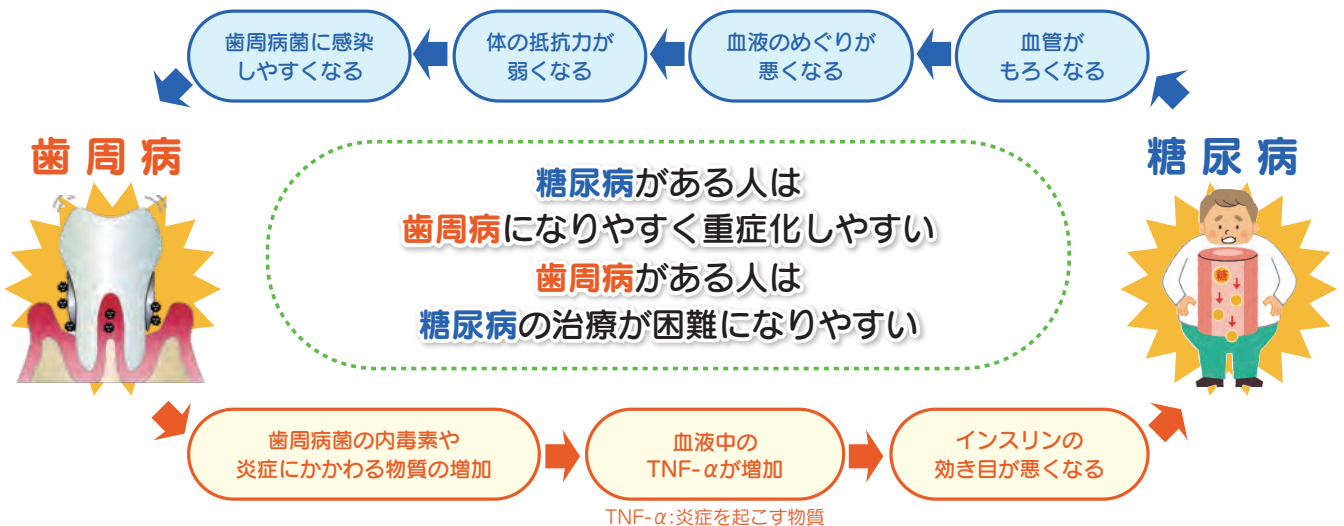
歯を失う主要原因の割合 (%)



成人の約80%は歯周病に罹患しています。
初期症状がないため自覚はないですが、症状が出たときはすでに歯周病が進行しています。

歯を失う最大の理由は「歯周病」なのです。

糖尿病と歯周病の関係



歯周病は心筋梗塞などの動脈硬化性疾患や感染性心内膜炎、呼吸器疾患、低出生体重児出産などの誘因となる可能性も指摘されています

歯の祭典・健康づくり大会のお知らせ

日時：6月10日(土) 13:00~16:00 内容：「歯周病と糖尿病」ミニ講話
場所：氷川町公民館 ホール 歯のポスター表彰、12歳虫歯0本表彰
その他体験コーナー、プレゼントなど多数あります

【お問い合わせ先】氷川町健康センター ☎52-7154 保健師

氷川町の相談窓口 ※相談は無料です
本人に限らずご家族・知人などの人も相談できます。

◆メンタルヘルス相談日

内容：臨床心理士によるカウンセリング
日時：6月28日(水) 14:00~17:00
場所：健康センター相談室
相談担当：臨床心理士 井田 博子

◆心療内科医師相談

内容：受診したいがなかなか受診できない方のために心療内科医が相談を受けます
相談日：希望に合わせて医師と調整します
時間：13:30~15:00
場所：健康センターまたは訪問
相談担当：荒木幹太 医師
(荒木医院/熊本労災病院心療内科医師)

※電話またはメールで健康福祉課 保健師へ予約をお願いします。

☎52-7154 (健康センター直通)
メールアドレス：
kenhuku@hikawa.kumamoto.jp

熊本県の相談窓口

■精神的葛藤と苦悩に関する相談
熊本いのちの電話 24時間 年中無休
☎096-353-4343



こころの健康コーナー

食欲不振 ~おいしく食べられない 何も食べたくない~



「とても疲れたので食事が進まなかった」「悲しいことがあって食事がすすまなかった」というような一時的な出来事は多くの方が経験し、あまり問題にはなりません。しかし、数日以上にわたり「食事が進まない」症状が続く場合は、何らかの病気によるものである可能性が高くなってきます。また、食事が十分にとれない状態が続くことで、体に悪影響をおよぼす可能性もでてきます。

Q. 身近にいる人が具合の悪いときはどうしたらいいですか

身近にいる人が食事が進まない時、それが何日も続いている場合や減らそうと思っているわけではないにもかかわらず体重が減ってきた場合には、まず原因を調べるために、医療機関を受診するようすすめるのがよいでしょう。

原因によって、周りがどのように接すればいいか、食事についてどのような協力ができるかなどは違ってきます。周囲が心配しているにもかかわらず、本人が「大丈夫」といって医療機関を受診したがることもあります。このような場合、「何か重大な病気が見つかるのでは」と不安で、受診をためらうがゆえに言っていることもあります。

引用：知ることからはじめようみんなのメンタルヘルス (厚生労働省)

【お問い合わせ先】

氷川町役場健康福祉課 保健師
☎52-7154 (健康センター)

第49号

氷川町認知症キャラバンメイトだより

高齢者における口腔内環境の重要性

- 誤嚥性肺炎を防ぐ・・・肺炎の多くは細菌などに汚染された唾液や食物を誤嚥（気道の中に入る）することで起こると
- 口腔ケアは、嚥下反射や咳反射を活性化する
- 誤嚥性肺炎は栄養障害があり免疫力の低下した高齢者に起こりやすい
- 窒息事故の予防・・・口腔機能が低下している人は正常な人に比べて3倍以上も窒息を起こしやすい。
- 口腔ケアによって加えられた刺激が口腔内の感覚器を経て、脳神経、脳へと伝わり、認知機能に影響を与えたと考えられる。



口腔機能を衛生に保つ習慣について

- 食後の歯磨きや義歯の清掃を行う
- 鏡などで口腔内で不潔になりやすい場所を知る
- 義歯は歯ブラシと清浄剤を併用し、義歯口内炎や肺炎の原因となる汚れを除去する
- やわらかいブラシを使用して舌や頬の内側の粘膜の清掃を心がける

引用：認知症サポーター育成ステップアップ講座用テキスト (全国キャラバンメイト連絡協議会)



「認知症サポーターキャラバン」とは

認知症キャラバンメイトは「認知症サポーター」を養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりに取り組みます。認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する応援者です。

認知症に関する相談会

日時：毎月第1木曜日 (13時30分~)
場所：宮原福祉センター
相談員：精神保健福祉士・介護支援専門員
※相談会以外にも、地域包括支援センターでは随時相談をお受けします。(日曜を除く 8:30~17:00)



相談・問い合わせ先

地域包括支援センター (宮原福祉センター内) ☎62-3456
健康福祉課保健予防係 (健康センター) ☎52-7154