

ふれあいプラザ だより♡

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当/地域包括支援センター ☎ 2-5555

いい歯。ピカピカ教室 (幼児歯科健診のご案内)

◆日時 3月12日(火) 14時〜

※時間は申し込み受付時にお伝えします。

◆対象 1歳〜4歳児(年少児童まで)
※ただし、1歳未満でも生歯6本以上あれば受けられます。

◆申込期限 3月11日(月)午前まで

◆内容 歯科健診・フッ素塗布・個別相談・歯磨き指導(初回参加者)

◆持ち物 母子手帳・幼児歯科健診受診券

◆場所 ふれあいプラザ
※お申し込みやお問い合わせは、ふれあいプラザ(石井・新堀) ☎ 2-4128(ま)で。

救急医療の適切な利用について

近年、必ずしも急を要さない軽症患者がコンビニ感覚で救急医療機関を時間外受診したり、安易な救急車の利用が増える傾向にあります。このような状況が続くことにより、重症患者の医療に影響が及ぼしたり、救急医療機関に勤務する医師が疲弊し退職してしまつなど、救急医療はいま、さまざまな社会問題に直面しています。

救急医療機関は、休日や夜間における緊急処置が必要な患者さんに治療を行うための医療機関であり、通常の診療時間帯と違い、医療スタッフが少ないことなどから、限られた治療しか行うことができません。

日中から症状のある方や家庭での応急処置で様子を見られるような軽い症状の方は、通常の診療時間帯に受診するように心がけてください。
本日に緊急性のある患者さんが速やかに治療を受けられるよう、ご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ】
北海道保健福祉部地域医療推進局地域医療課救急医療グループ(☎011-204-5250)



北海道小児救急電話相談について

北海道では、夜間に子どもが急な病气やけがなどの際に、看護師が相談に応じ、すぐに救急病院にかかる必要があるか、家庭でどのような応急手当をすれば良いのかなどのアドバイスをを行う、小児救急電話相談を実施しています。

なお、電話相談は、家庭での一般的対処に関する助言・アドバイスであり、電話による診断・治療はできませんのであらかじめご了承ください。

【電話相談受付時間】
毎日19時〜翌8時

【電話番号】
#80000 又は 011-232-1599

※短縮ダイヤル「#8000」は、ご家庭のプッシュ回線及び携帯電話からご利用いただけます。(IP電話、ひかり電話及びPHSからはつながりません)

【相談体制】
小児科医の支援体制のもとに看護師が相談に応じます。



「歯周病を予防しよう！」

歯周病とは？

「歯周病」とは、歯肉に炎症が起こり、歯を支える組織が傷んでいく病気です。放っておくと歯がぐらついて抜けてしまうこともあり、歯を失う大きな原因の1つです。

歯周病を起こす原因は、歯と歯ぐきの間にたまった歯こうの中にいる歯周病菌です。歯周病菌が歯ぐきにダメージを与え、少しずつ歯を支える組織を破壊していきます。痛みなどの自覚症状がほとんどないため、気づかないうちにひどくなるケースが多いのも歯周病の特徴です。

歯周病は毎日の丁寧な歯みがきに加え歯科医院でみがき残しや歯石をきれいに落とすことで予防することが可能です。定期的な歯科健診受診で歯周病を予防しましょう！



歯周病

セルフチェックリスト

- ブラッシング時に出血する
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯肉がむず痒い・痛い
- 口臭が気になる
- かたいものが噛みにくい
- 歯と歯の間に隙間が出てきた
- 歯が浮いたような感じがする



上士幌自殺対策行動計画の調査(H29)では、『こころの健康について、相談する場所があるのを知っていますか?』との質問に対して、次の結果が得られました。

〈上士幌町 30~69 歳〉	男性	女性
こころの相談場所認知度	33.0%	41.2%

3月は 「自殺対策強化月間」 です



- 本町でのこころの相談場所の認知度は前回調査を行った平成24年から特に女性で増加しています。これは、全国的に相談場所が増えたことなどが影響したと考えられます。
- 『自殺の乗り越え方』については、全国同様、本町でも「身近な人に悩みを聞いてもらった」という人が多くなっており、相談することが自殺予防につながるものがわかりました。
- また、町では、今年度もゲートキーパー研修会を開催し「悩んでいる人に気づき、声をかけ、必要な支援につなげる」ということを学習した人が地域に増えていきます。
- 身近な人への相談以外にも、電話、SNS(LINE、チャット)を使った相談場所があります。心に悩みを抱えた方や、身近な人が心の悩みを抱えて困っている方は、まずは相談への一歩を踏み出してみてください。

栄養コラム

1日のリズムは朝食から

朝食は健康の源

「脳のエネルギー源はブドウ糖だから、朝食を抜くとブドウ糖が不足し、集中力や記憶力が低下する」という話を聞いたことのある方は多いのではないのでしょうか。

お子さんがいらっしゃると、学習の効率を上げるためにも、朝ごはんをきちんと食べているという家庭は多いかもしれません。しかし、「朝は忙しく、朝食の準備が大変」「ぎりぎりまで寝ていたい」「食欲がない」「ダイエット中」等の理由で、朝食を抜いている方はいませんか？

平成29年度に30歳以上の上士幌町民を対象として実施した「健康づくりに関するアンケート調査」によると、朝食を食べていない町民は、男性で13.7%、女性で12.3%と、男女共に1割を超えていました。私たちは寝ている間もエネルギーを消費しています。朝起きた時は夕食を食べてから10時間近くも経っているので、エネルギーが少なくなっている状態です。そ

こで、エネルギーを補給するためにも、朝食が必要となります。さらに、「体内時計のリズムを整える」「体温を上昇させる」「排便のリズムがつく」など、朝食にはさまざまな効果もあります。また、あまり知られてはいませんが、朝食の摂り方次第で血糖値の上がり方も変わります。朝食に食物繊維を多く含む野菜等(副菜)と一緒に食べると、朝食後はもちろん、昼食後も血糖値の変動はあまり大きくありませんが、菓子パンやごはんのみといった朝食だと、食後に血糖値は急上昇します。また、朝食を食べなかった場合も、昼食後の血糖値が急上昇します。高い血糖値が続くと、糖尿病や肥満を引き起こすだけでなく、血管がダメージを受けたり、肌の老化も進みやすくなります。

血糖値を安定させるためにも下図のように、主食、主菜、副菜をそろえた朝食がおすすめです。朝食を食べる習慣のない方は、乳製品や果物、具たくさんスープなど、簡単に食べられるものからでも始めてみませんか。

◀朝食にそろえたい食品▶

