

## エキノコックス症の早期発見は、検診が有効です！

◆エキノコックス症は、エキノコックスという名前の寄生虫が主に肝臓に寄生しておこる病気です。自然界では主にキツネと野ネズミに寄生しており、私たち人間は寄生虫の卵に汚染された山菜や沢水などを口にしたり、卵が付着した手指を介して感染します。

◆人に感染すると、数年から10数年の潜伏期を経て上腹部の不快感や膨満感が現れ、次第に体のだるさや黄疸等の症状が現れます。放っておくと命に関わることもあります。

◆エキノコックス症は薬による治療もありますが、根本的な治療は手術で病巣を切除することで、早い時期ほど手術が容易で完全な治療が可能です。

### 【予防方法】

- 外から帰ったら必ず手を洗いましょう。
- キツネに餌づけしたり、手で触れたりすることはやめましょう。
- 沢水や小川などの生水は飲まないようにしましょう。
- 採ってきた山菜等は、よく水洗いするか、加熱して食べましょう。
- 生ゴミなど、キツネの餌となるものの管理に気をつけましょう。
- 犬の放し飼いはやめましょう。(犬にも感染して人にうつすことがあります)

### 【エキノコックス症検診の日時】

- 令和3年8月31日(火) 6:30~11:00  
申込期限: 8月5日(木)
- 令和4年1月24日(月)~1月28日(金)  
6:00~10:30 申込期限:12月23日(木)

### 【エキノコックス症検診の場所・内容等】

場 所: ふれあいプラザ  
内 容: 検査料金:400円(生活保護受給者は無料)  
受診方法: 要予約、ふれあいプラザへ申し込み  
そ の 他: 小学3年生、中学2年生には別途個別案内あり。

## 栄養コラム

## 6月4日はむし歯予防の日

「6(む)4(し)」にちなんで、6月4日はむし歯予防の日になっています。

幼児期~学童期に乳歯から永久歯に生え変わりますが、生えたての永久歯はまだ弱く、むし歯になりやすくなっています。また大人の方でもみがき残しがあると、歯みがきをしてもむし歯になりやすくなります。むし歯になりやすい部位を知り、歯みがきを丁寧に行うことが大事です。

今回はむし歯になりやすい部位とむし歯になりにくい環境を作ることについてお伝えします。

### ○幼児~大人が共通してむし歯になりやすい所



**歯磨きのポイント**  
歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で、歯ブラシを小刻みに動かし、みがきます

### ○幼児~学童のむし歯になりやすい所



生えてきたばかりの永久歯は、とても弱くむし歯になりやすいです

### 歯磨きのポイント

初めての大人の歯(6歳臼歯)は乳歯の奥歯の後ろに生えます。背が低く、歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯ブラシを口の真横から入れてみがきます。  
子どもが自分で歯みがきをしても、きれいにみがけていないことがあります。むし歯予防のため10歳までは、大人による仕上げみがきをしましょう。

### ○むし歯になりにくい環境を作るために

- ・日々の歯みがきも大切ですが、むし歯になりにくいお口の環境づくりも大切です。
- ◎食事や間食は楽しみのひとつなので、決めた時間の中で楽しみましょう
- ・だらだら食べると、むし歯になりやすい環境を作ってしまう。
- 食事と間食は最低2時間以上空けて、食べた歯をみがきます。歯みがきが難しい時は、甘くない水分(お茶など)をとって食べかすを洗い流します。

# 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

### 献血にご協力ください

献血を次のとおり行いますので、多くの方の協力をお願いします。

- ◆日時 6月10日(木)
- ◆場所 上士幌町役場前

10時~11時30分  
13時~14時30分  
上士幌農協事務所前

### ◆対象

16歳~69歳の方

※65歳以上は献血経験者のみ

※200ml献血は受け入れに制限があり、ご協力いただけない場合もあります。

※問い合わせは健康増進担当(☎2-4128)まで



### 認知症(予防)カフェのご案内

認知症予防や健康づくりに関心がある方、お茶を飲みながら楽しい時間を一緒に過ごしませんか。今回は「お土産、オススメおやつ」をご用意し、皆さまのお越しをお待ちしております。

- ◆日時 6月16日(水) 13時30分~15時
- ◆場所 ふれあいプラザ
- ◆テーマ 「体の中から認知症予防」

- ・認知症はどんな病気?
- ・認知症予防は、食事で可能!?
- ・これだけは食べたい!必要な栄養って!?
- ・市販のおやつ、オススメはある!?
- ※新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、開催中止になる場合もございます。ご了承ください。
- ※お問い合わせは、地域包括支援センター(☎2-5555)まで



## 成人歯科健診のご案内

成人の7~8割が罹患しているとも言われている歯周病は、歯の問題のみにとどまらず、脳卒中や心臓病、肺炎、糖尿病など、さまざまな疾患との関連が指摘されており、歯周病を早期に発見し治療することが、これらの病気の治療や予防にとっても重要となっています。

上士幌町では、町民の皆さんが定期的に歯科健診を受けるきっかけとなるよう、対象となる方(個別にご案内しています)に健診料金を助成しています。口腔内の健康を通して生涯の健康を保つためにも、ぜひご利用ください。

### ■対象者

令和4年3月31日時点で、40歳、50歳、60歳、70歳の方

| 年齢  | 生年月日                      |
|-----|---------------------------|
| 40歳 | 昭和56年4月1日から<br>昭和57年3月31日 |
| 50歳 | 昭和46年4月1日から<br>昭和47年3月31日 |
| 60歳 | 昭和36年4月1日から<br>昭和37年3月31日 |
| 70歳 | 昭和26年4月1日から<br>昭和27年3月31日 |

### ■健診内容など

| 健診の内容     | 健康診査(う歯、歯石、歯周疾患、その他)、歯科指導など   |
|-----------|---|
| 受診できる医療機関 | 上士幌歯科クリニック ☎2-2243<br>上士幌町字上士幌東4線241番地<br>塚本歯科医院 ☎2-2532<br>上士幌町字上士幌東3線237番地              |
| 健診料金      | 生活保護世帯以外 500円<br>生活保護世帯 無料  |
| 受診期間      | 令和4年3月31日まで   |
| 受診の流れ     | ①上記いずれかの歯科医院に直接連絡し、健診を受ける日時を予約します<br>②4月に対象者に送付された受診券、問診票、保険証、健診料金を持参し、予約した歯科医院で歯科健診を受けます |

※対象年齢で受診券の無い方は、健康増進担当(☎2-4128)までご連絡ください

# 認知症？もの忘れ？そんな気がかりを 「認知症初期集中支援チーム」がサポートします

## 認知症初期集中支援チームとは？

北海道から指定を受けている認知症疾患医療センター(大江病院)の専門職(精神保健福祉士・認知症認定看護師)と地域包括支援センター職員により構成され、相談を受けた後、家庭訪問による面談を行い、その結果から支援の方向性をチーム員で検討し、ご本人やご家族の自立した生活のサポートを行います。



## 対象となる方

在宅で生活をしている認知症の方や認知症が疑われる方

- ・認知症の診断を受けていない、または中断している。
- ・医療サービスや介護サービス等が利用できていない。
- ・何らかのサービスを利用しているが、認知症による症状が強くてどのように対応してよいか悩んでいる、困っているなど…。

## サポートの流れ

地域包括支援センターへご相談ください  
(ふれあいプラザ)



### 認知症初期集中支援チームがサポート

- ・家庭訪問
- ・必要に応じて専門医療機関への受診の促しや調整
- ・かかりつけ医との連携
- ・必要な医療や介護サービスの検討
- ・認知症の症状に沿った対応や経過予測についての助言



その後は  
関係する機関などへ引き継ぎを行います。

## 支援チーム紹介

上士幌町認知症  
初期集中支援チーム員

### サポート医

- ・医師 大江 徹(大江病院)

### 医療職

- ・認知症認定看護師  
種村 里香(大江病院)

### 福祉職

- ・精神保健福祉士  
佐々木雅美(大江病院)

### 地域包括支援センター担当職員



※お問い合わせは、地域包括支援センター(☎2-5555)まで

6月4日～10日は

## 歯と口の健康週間です

肥満や生活習慣病の予防のためには、色々な食べ物をバランスよく食べることが重要ですが、なんでもよくかんで食べるためには、健康な歯が欠かせません。



### 歯を失う最大の原因は「歯周病」

「歯周病」は、歯を支えている歯肉やあごの骨が徐々に破壊されていく病気です。

日本では歯周病で歯を失う人が多くなってきており、特に高齢者になると歯周病で歯を失う比率が高くなります。



### 歯周病とメタボの深い関係

歯周病は口の中だけの病気ではありません。さまざまな研究から

- ①歯周病で噛む機能が低下すると肥満になりやすい
  - ②歯周病の原因菌が血管に入ると血糖値をコントロールするインスリンの働きが悪くなり、糖尿病を悪化させる
  - ③肥満や糖尿病の人は歯周病を発症しやすく、重症化しやすい
- など、メタボリックシンドロームと歯周病はお互いに影響しあいながら、お互いを悪化させることがわかっています。



### 年を取って歯が抜けるのは老化現象？

歯周病を正しく予防・治療すれば、いくつになっても自分の歯を保つことが可能です。

- ・40歳で自分の歯を全て保つこと
- ・60歳で自分の歯を24本以上保つこと
- ・80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと

を目標に、ていねいに歯を磨いたり生活習慣を見直すことはもちろん、定期的に歯科健診を受診しましょう。

上士幌町では、40歳、50歳、60歳、70歳(令和4年3月31日の年齢)の方を対象に、500円(生活保護世帯は無料)で歯科健診を受診することができます。対象の方には個別にご案内をしていますので、ぜひご利用下さい。

### こんな時には歯科医に受診を

次のような症状があったら、歯科医に相談しましょう

- 朝起きた時に、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が時々腫れる
- 歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた
- 歯がグラグラする

