

# けんこうガイド

## 知ってますか？ ドライマウス（口腔乾燥症）

**ドライマウス**（口腔乾燥症）とは唾液の減少などにより、口の中が渇く症状です。

以前は、50〜70歳代の女性になりやすい症状と言われていましたが、最近は男女を問わず30〜40歳代の若い方も増えてきています。

原因はストレス・不規則な生活・老化・薬の副作用など多岐にわたります。症状としては、食べ物を食べにくい、飲み込みにくいなどの症状のほかに、歯周病や歯の根元のむし歯の原因になることもあります。

基本的には、水分補給、湿潤剤が配合された洗口液の使用、喫煙や口呼吸などの生活習慣の改善などにより治療を行います。また、むし歯や歯周病の原因にもなるため、歯科医院で定期的に口腔内の清掃や洗浄を行いケアすることも大切です。ドライマウスセルフチェックであなたのお口の状態をチェックしてみましょう。



### ドライマウスセルフチェック

- ◇当てはまるものに印をつけてみよう
  - ◇鼻よりも口で息をしている
  - ◇口の中が渇く
  - ◇夜間に起きて水を飲むことがよくある
  - ◇乾燥した食品を食べにくい
  - ◇口の中がネバネバする
  - ◇口の中がヒリヒリする
  - ◇口の中がパサパサする
  - ◇味覚がおかしい
  - ◇口の中が粘って話にくい
  - ◇口臭があると他人から指摘されたことがある
  - ◇義歯で口の中が傷つきやすい
- 以上該当するからと言って、必ずしもドライマウスとは限りませんが、口の渇きは病気の重要なサインである可能性もあります。早めに歯科医院にご相談ください。

## めざせ！ N<sup>新冠</sup> K<sup>健康</sup> P<sup>プロジェクト</sup>

### 水中運動で健康づくり

水中運動とは、水のもつ特性を利用して健康を増進し、体力づくりができる運動療法のことです。水中運動は有酸素運動の代表格ともいわれています。

水の中では、人間の体温が奪われやすく、陸上にいる時よりも多くのエネルギーを消費することができます。そこでおすすめしたいのが、水中ウォーキングです。全身運動であるため、バランス良く身体を鍛えることができます。また、浮力がはたらくため、膝や腰に大きな負担をかけずに運動することができます。

#### 《水中ウォーキングの基本》

##### ①前歩き

お腹を引きしめ、背筋を伸ばし、足底で床を踏みしめるように歩きます。慣れてきたら膝を持ち上げ歩幅を少し広くしてみます。腕は足の動きに合わせてゆったりと大きく動かしましょう。

##### ②横歩き

足を横に開きだしたと同時に腕を開き、引き寄せたと同時に閉じます。左右同じ距離だけ行いましょう。

##### ③後ろ歩き

肩まで水につかり、背中を丸めた姿勢で両腕を前に伸ばし、足をプールの床から離さないようにすり足で後ろに進んでいきましょう。

### 水中ウォーキングにはこんな効果があります

- 陸上での歩行に比べ、エネルギー消費量大きい
- 全身を使って、運動不足の解消を無理なく安全にできる
- 体温調節の機能上昇で丈夫な身体づくりができる
- ホルモンバランスを良好にする
- 心肺機能を強化し、血液循環が良くなる
- 筋力を増強し、身体が柔らかくなる
- 身体を支えている筋肉の緊張が緩み、リラックスできる



## 介護ワンポイント アドバイス ①18

### 「みんなで防ごう 高齢者虐待⑧」

《あまり頑張り過ぎず、気分転換することが大切です》

介護の協力者不在、人間関係の問題、経済的問題など、介護には様々な問題が付きものです。1人で抱え込んでしまうと、それがストレスとなり、虐待に繋がってしまったり、虐待とまでは言わないにせよ、不適切な介護になってしまいます。また、自分の体調も崩してしまいます。

ゆとりを持って介護を続けるために、1人で抱え込まず周囲に相談したり、同じ境遇の方々との情報交換を行い、介護保険のサービスも活用しましょう。

介護のことでお困りのことがありましたら、保健福祉課保健福祉グループまでご相談ください。



●保健福祉課保健福祉グループ  
☎ 47・2113（直通）

介護のことは、お気軽にご相談ください。  
保健福祉グループ 高橋 昌嗣



		9月		8月				月日	時間	事業名	場所	
9月	2日(金)	8日(木)	6日(火)	31日(水)	29日(月)	26日(金)	25日(木)	24日(水)	22日(月)			
	13時30分〜15時30分	9時〜12時	受付 13時00分〜13時20分	9時〜14時	10時〜12時	受付 13時00分〜13時15分	受付 9時45分〜10時15分	受付 9時〜12時	受付 13時〜16時30分	対象となる方に個別に案内を送付します	子宮頭がん予防ワクチン集団接種	保健センター
	健康相談	お喜楽☆おたっしや塾 (介護予防教室)	B・C・G予接種	お喜楽☆おたっしや塾 (介護予防教室)	さわやか運動教室	1歳6ヶ月・3歳児健康診査	お喜楽☆おたっしや塾 (介護予防教室)	フッ素塗布			保健センター	保健センター
	※要予約 (8月29日〜切り)		保健センター		保健センター		保健センター				保健センター	保健センター

●問い合わせ先 保健福祉課保健福祉グループ  
☎ 47・2113