

けんこうガイド

あごの痛み

顎関節症ってなに？

●問い合わせ先 保健福祉課保健福祉グループ
☎ 0146・47・2113

あ この関節やあごを動かす筋肉に生じた異常により、「あごが痛い」、「口が開きにくい」、「口を開け閉めするときに音がする」といった症状が現われる病気をまとめて「顎関節症（あごかんせつしょう）」といいます。

顎関節症は放っておくと、どんどん悪化するという病気ではなく、症状の多くは特別な治療をしなくても自然に改善する傾向があります。

顎関節症は、噛み合わせの異常が主な原因とされていますが、現在は日常生活の中で無意識に行っている「くいしばり」や「歯ぎしり」、「片側の歯で噛む」といった癖や習慣が顎関節症に大きく影響していると考えられています。

顎関節症の危険度チェック

こんな習慣はありませんか？

- 気がつくとき、歯をくいしばっている。
- 歯ぎしりをしていと言われたことがある。
- 食べ物をいつも同じ側で噛む癖がある。
- 物事に対して神経質な面がある。

□ 職場や家庭などでストレスを感じることが多い。

□ 寝つきが悪い、ぐっすり眠れない、途中で目が覚める、起床時に疲れているなどの睡眠障害がある。

危険度チェックに該当する項目が多いほど、顎関節症の発症リスクが高まります。

ただし、このような癖があるだけで顎関節症の症状が現われるわけではありません。

「痛みが強い」「口が開かない」「ものを食べにくい」など、日常生活に支障が出るような場合は、医療機関で適切な治療を受ける必要があります。



めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

少車多歩

まずは歩くことが大切です！

約 500万年前、木のうえで暮らしていた猿の一部が地上へおり、二足歩行を始めたのが、人類の始まりだといわれています。

しかし、現代は車が普及するなど便利な生活に変わり、人々は歩かなくなり、運動不足からくる生活習慣病等が問題となっっています。

北海道民の1日平均歩数は、男性6958歩、女性5825歩で、全国平均男性7225歩、女性6287歩と比べても少ない状況です。

皆さんは1日にどのくらい歩いていますか？

日常生活で歩かなくなると、筋力が低下して疲れやすく、太りやすくなり生活習慣病になります。

また、足腰が弱り寝たきりになるなど様々な弊害が出てきます。

歩くことの効果はとても多く

- ◆ 心臓や肺の機能を高める
 - ◆ 生活習慣病予防になる
 - ◆ 疲れにくくなる
 - ◆ 骨粗しょう症予防になる
 - ◆ 認知症予防になる
 - ◆ 免疫力が高まる
 - ◆ 気分転換ができる
- このように様々な効果があります。



1日の目標歩数は、「男性8500歩・女性8000歩」といわれています。

目標歩数以上に歩いているという方は、歩数を増やすこと、大股歩き・早歩を意識することで、更に筋力向上・消費カロリーアップなどの効果が期待できます。

まずは、今よりも1日に約1000歩（おおよそ10分間の歩行）歩数を増やすことから始めましょう！

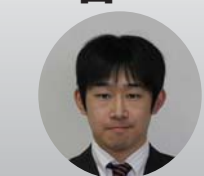
◆ 歩き方のコツ

①	背筋を伸ばして前を向いて歩く
②	歩幅を広げる（身長45%が目安）
③	肩のちからを抜き、腕を振って歩く
④	かかとから着地

介護ワンポイント アドバイス 128

家庭内にひそむ危険！

第3回目



《階段や廊下での事故に 注意しましょう！》
「階段」や「廊下」での事故が多発しています。特に階段を踏み外して転倒すると大怪我に繋がります。
ここでは、身体状況に合わせた安全対策についてご紹介します。

①手すりを連続してつけましょう

転倒や転落防止のために、階段や廊下には手すりがあれば安全です。腰くらいの高さに合わせ、なるべく間隔をあけずに連続してつけるのが良いです。

②つまずき防止の工夫をしましょう

階段はもちろん廊下にも、物を置かないようにしましょう。また、他の部屋に続く数居の段差もなくすと、つまずく危険性が減ります。

③照明をつけましょう

階段や廊下は、居間などに比べて照明が少ないため、特に夜間、転倒事故が多く見られます。たとえ少しの距離でも、照明で明るくしましょう。



●保健福祉課保健福祉グループ
☎ 0146・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

健康カレンダー		月日	時間	事業名	場所
10月	9月				
5日(金)	26日(水)	21日(金)	20日(木)	19日(金)	18日(木)
13時30分～15時30分	13時00分～16時00分	10時00分～12時00分	10時30分～12時30分	6時30分～7時30分	10時00分～12時00分
健康相談 ※要予約 (10月1日～切り)	女性の健康相談 ※要予約 (9月25日～切り)	こころの健康相談 ※要予約 (10月1日～切り)	特定健診 胃・肺・大腸がん検診 前立腺がん検診	特定健診 胃・肺・大腸がん検診 前立腺がん検診	特定健診 胃・肺・大腸がん検診 前立腺がん検診
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	保健センター
10月	9月	4日(木)	3日(水)	28日(金)	27日(木)
15時45分～16時15分	13時00分～15時00分	13時00分～15時00分	13時00分～15時00分	13時00分～15時00分	13時00分～15時00分
二種混合予防接種	不活化ポリオ予防接種	リセット講座	からだリセット講座	からだリセット講座	からだリセット講座
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	保健センター
10月	9月	21日(金)	20日(木)	19日(金)	18日(木)
13時00分～15時00分	13時00分～15時00分	13時00分～15時00分	13時00分～15時00分	13時00分～15時00分	13時00分～15時00分
健康相談 ※要予約 (10月1日～切り)	女性の健康相談 ※要予約 (9月25日～切り)	こころの健康相談 ※要予約 (10月1日～切り)	特定健診 胃・肺・大腸がん検診 前立腺がん検診	特定健診 胃・肺・大腸がん検診 前立腺がん検診	特定健診 胃・肺・大腸がん検診 前立腺がん検診
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	保健センター