

新冠町の

医療と福祉の情報誌

わ WA ・ わ 輪 ・ わ WA!!

特集 “歯”のはなし

今話題の「歯」と「介護予防」の関係性を調査！

・介護認定のしくみ

にいかっぶん放浪記 シリーズ4

・新しい医師のご紹介

・医学辞典

・健康☆レシピ

・町の元気者

ゲスト：小野 巖さん



花：アサガオ
(花言葉：愛情の絆)

2019年7月

第5号

«「新冠町の医療と福祉の情報誌 WA・輪・WA!!」は、新冠町の医療や福祉に関する情報を広く発信し、住民・医療・福祉が一つの輪となって、元気に安心して生活が続けられることを目的に発行しています。»

歯のはなし

コラム「歯と介護予防」

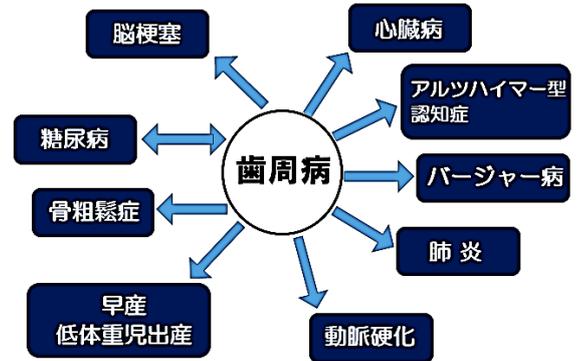
筆者：井上歯科医院 院長 井上 達也

昨今、医科・歯科で話題になっているのが、「歯周病」です。歯周病は歯の喪失をもたらすだけではなく、歯周病菌が血液や唾液を介して体内に入り込み、心筋梗塞・肺炎・アルツハイマー型認知症等にかかりやすくなると言われています。

特に歯周病を患っていると糖尿病になりやすく、糖尿病を患っていると歯周病になりやすいと言われています。そのため、病院では治療の一環として歯の治療を勧めており、手術の前は必ず歯の掃除（スケーリング）をさせるようになってきています。

また、歯周病により歯を失うことで、認知症のリスクが上がることもわかっています。実際に入れ歯を入れている人と入れていない人とでは、入れ歯を入れている人の方が認知症の進行が遅いことが報告されています。これは噛むという作業が脳を刺激しているためではないかと言われています。

このように、身体の病気とも密接に関わっている歯周病はどのように予防すると良いのでしょうか。



口の中に食べ物が入っていなければ、歯周病の原因である細菌の繁殖を抑えることができます。そのことから、口の中の食べ物の残りかすをきれいに取り除くことと、歯肉を柔らかい歯ブラシでマッサージすることをお勧めします。高齢の方・歯磨きに時間のとれない方は、入浴時にきれいな指で歯肉をマッサージすると良いでしょう。身体の垢こすり同様、古い細胞を取り除き、新しい細胞に生まれ変わることにより、血液の循環が良くなり歯肉が引き締まっていきます。

健康で長生きするために、介護状態にならないために、まずは身体の病気と密接に関わっている歯周病を予防することが大切です。そのためには、歯科医院で定期的に歯や歯ぐきのチェックとクリーニングをしてもらうこと、歯を失ったままになっている場合には、入れ歯を作り、よく噛んで食べられるよう調整を重ねることが大切です。



井上歯科医院
院長 井上 達也

出身：福岡県福岡市
趣味：ゴルフ・散歩
読書

【歯科医師になったきっかけ】

当時、日本全国で歯科医師が不足していたため、歯科医師を目指しました！

【町民さんへ一言】

口腔内のケアをしっかりと行いましょう！また、入れ歯もしっかりと入れましょう！

入れ歯の疑問を解決します！！

新冠ファミリー歯科医院 院長 岡 昌司 先生に回答いただきました！



新冠ファミリー歯科医院
院長 岡 昌司

出身：新冠町
趣味：ドライブ

【歯科医師になったきっかけ】

高校生の頃、テレビで大阪の小児歯科医師が取り上げられ、子供の患者さんへの接し方など興味深く感じ、歯科医師となりました。

【町民さんへ一言】

口腔は消化器官の大事な役目をしています。口腔を大切にすることは健康のためになります。お口を大切にしましょう！

Q. 入れ歯の手入れはどのようにしたら良いですか？

A. 食後に入れ歯専用の歯ブラシで汚れを落としてください。

Q. 手入れに市販の歯磨き粉は使用できますか？

A. 歯磨き粉は使わないでください。歯磨き粉に入っている研磨剤で入れ歯に傷がつき汚れやすくなってしまいます。

Q. 入れ歯が合わないので食事の時しか使っていません。問題ありませんか？

A. 入れ歯が合わず食事の時しか使っていないとさらに合わなくなってしまう可能性があります。入れ歯を作った時期に関わらず、かかりつけの歯科医院で調整してもらいましょう。

Q. ポリグリップ等の入れ歯安定剤は使っても問題ありませんか？

A. 入れ歯が合っていれば使う必要はありません。合わなくなった時に一時的に使用し、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

Q. 入れ歯には寿命や使用期限はありますか？

A. 特にありませんが、あごの骨は年々減少しますので、それに対応し入れ歯の裏の張り替えや、新しい入れ歯の作成等、歯科医に相談ください。

歯や口腔について気になることがある方はお近くの歯科医院へご相談ください。

井上歯科医院
新冠町字中央町 8-3
0146-47-2341



休診日：土（午後）日・祝
受付時間： 9：30～12：00
14：30～18：30

新冠ファミリー歯科医院
新冠町字北星町 5-83
0146-47-3301



休診日：土（午後）日・祝
受付時間： 9：30～12：30
14：30～18：30

毎年4月に町内在住の65歳以上の方（介護認定者除く）全1,429名に郵送しているおたっしゃ度チェックにて、今年度回答者“790名”のうち、口腔機能の低下に該当した方は“140名”あり、非常に身近で見過ごすことのできない問題です。

口腔機能が低下しないように歯科検診や口腔体操等を行い、低下を予防していきましょう。

担当記者：新冠町役場 保健福祉課 健康推進係 佐々木 麻妃

介護認定ってなあに？

介護保険は、介護が必要な状態になった時に生活の手助けをする制度で、40歳以上の方は必ず介護保険料を納めなければなりません。

そしてその手助け＝介護保険サービスを利用するためには、介護認定を受けなければなりません。

介護認定とは、その人がどのくらいの介護が必要かを8つの段階に分け、その人に適した介護保険サービスを提供するものです。



～ 介護認定の流れ ～

申請書提出

- ・申請書に必要な情報を記入いただきます（印鑑は不要）
- ・電話等による代行申請も可能です。ご相談ください

別記様式第7号（第9条関係） (構成可受付 月 日) (事務局受付 月 日)

介護保険 要介護認定・要支援認定
要介護更新認定・要支援更新認定 申請書

日高中部広域連合長 様
次のとおり申請します。

申請者氏名	申請年月日	年 月 日
提出代行者名	本人との関係	
申請者住所	電話番号	

被保険者番号

フリガナ	生年月日	年 月 日
氏名	性別	男・女

訪問調査

主治医意見書作成

- ・認定調査員が自宅や病院（入院中の方）等に伺い、ご本人と面談し、お身体や生活の状況を調査します。ご家族が同席してもかまいません。
- ・主治医意見書は、保険者である日高中部広域連合が医師へ直接依頼します。申請の時に、主治医となる病院名をお知らせください。

介護認定審査会

- ・訪問調査の内容と主治医意見書をもとに、介護認定審査会で介護度を協議します。



介護度決定

- ・要支援1・2、要介護1～5、非該当のいずれかに認定されます。
- ・認定結果に納得がいかない場合や、身体状況が大きく変わった時はいつでも見直し（再調査）することができます。

介護保険サービス
利用

- ・要支援・要介護に認定されると、デイサービスやホームヘルパー・特別養護老人ホームなど、介護保険サービスを利用することができます。
- ・サービスの利用は必須ではなく、今後に備えて認定をとるのみでもかまいません。

☆ 申請から介護度が決定するまでに約1か月程かかります ☆

★ 詳しくは 新冠町地域包括支援センター（0146-47-2113）

もしくはお近くのケアマネジャーまでご相談ください ★

新 しい医師のご紹介

にいかっぶん放浪記 シリーズ4



平成31年4月1日から新冠町立国民健康保険診療所で勤務している齊ノ内先生に会いに行ってきたよ!!
齊ノ内先生にたくさん質問してきました!!

さいのうち じろう
齊ノ内 二郎 医師

診察時間：毎週 月～木曜日
9：00～12：00
(受付時間 11：30まで)
※午後は急患等の対応致します。
その場合はご連絡ください。
TEL：0146-47-2411



外科・整形外科 医師

ご出身はどちらですか？

京都市東山区です。紅葉で有名な東福寺近くです。

外科・整形外科で多い疾患は？

主に整形外科の患者さんが多く、肩こり・腰痛・膝関節痛・神経痛・打撲・捻挫・骨折などです。

診療の専門は何ですか？

整形外科が専門です。専門医を取得しており、関節疾患・リウマチ・骨粗しょう症など広く学んでいます。

町民の方へメッセージを！

気兼ねなく、遠慮せずに受診して下さい！地域医療が充実するよう頑張ります！

受診の目安はありますか？

外科・整形外科の症状に少しでも違和感やツッパリ感でお困りの方なら老若男女問わず受診ください。

担当記者：新冠町立国民健康保険診療所 医事係 会田 千皓

医学辞典

新冠町立国民健康保険診療所
担当： 出井 江理子 看護師
新川 麻希子 看護師



今回のテーマは…

熱中症

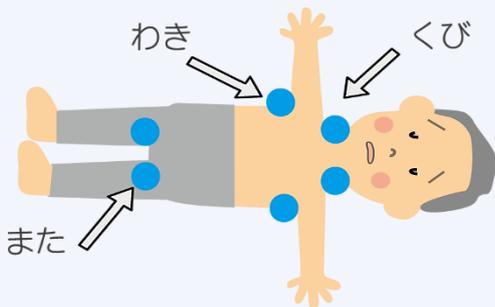
暑さによる体温上昇にご注意を！

暑さで体温があがると、体内の熱を逃がそうと皮膚の血管が広がり汗を出そうとします。すると、全身を流れる血液量が減り、血圧が下がり脳への血の流れが悪くなります。その結果、顔色が悪くなったり、めまいや立ちくらみの症状が起こります。これが熱中症です。

暑い日に外で起きることが多い印象がありますが、暑い室内にいるときにも起こるので注意が必要です。

【熱中症の応急処置】

1. 涼しい所で横になり休む
休む時に足を 10 センチ程高くすると良い
2. 脱衣と冷却
衣類を脱ぎ体内の熱を逃がします
下図のように太い血管の通る、首・脇・太ももの付け根を保冷剤等で冷やすと効果的
3. 水分・塩分補給も必要
ただ、意識がもうろうとしている場合は無理に飲ませず医療機関を受診しましょう



命の危険も…

主な症状は、めまいや立ちくらみ・体のだるさ・吐き気や嘔吐・脈が早くなる・唇がしびれる・筋肉痛がみられる等があります。

ひどい時は意識がなくなり、命が危険になることもあり、速やかな治療が必要となります。

身体を冷やし、水分補給が大切

熱中症の治療には、左図のように保冷剤や冷たいタオル等で身体を冷やし、適切に水分を補給することで多くの場合は改善します。

症状が改善されないときは医療機関等で受診をし、意識がない、呼びかけに対する返事がおかしい場合はすぐに救急車を呼びましょう。

コーヒー・アルコールは水分補給にむいていません

熱中症の予防は大きく3つあります。

- ① 暑さを避ける → 外出時は日陰を歩き、帽子や日傘を使いましょう。濡らしたタオルを首にまくのも効果的です。
室内でも直射日光を避け、エアコンや扇風機を使用しましょう。
- ② こまめな水分補給 → のどが渇く前に、麦茶やスポーツ飲料・経口補水液等を、一日コップ10杯程をこまめに飲むと効果的です。(緑茶・コーヒー・アルコール類は利尿作用があるので適しません)
- ③ 塩分の補給 → 梅干や塩あめなどがおすすめです。



管理栄養士 小森 千聡の

健康 KOMO' s キッチン



暑さや気温変化によるストレスで疲れがたまりやすい夏の時期。「夏バテ」により食欲・体力が落ちてしまうと熱中症をおこすリスクも上がります。今回は夏野菜を使った「元気になれる・疲れをためない」1品をご紹介します。電子レンジで手軽に調理でき、また、火を使わないので料理する人も部屋も暑くなりません。暑い夏を元気に乗り切るために、しっかり食べましょう！

「豚肉と夏野菜の はちみつみそ丼」

♪材料～2人分【1人分：579kcal】
(ごはん150gの場合)

ごはん適量

【豚もも肉 150g 酒大さじ1 かたくり粉少々】

なす2個 ピーマン2個 パプリカ1/2個

長ねぎ2/5本 レタス適量

④【はちみつ大さじ5 みそ小さじ5 しょうゆ大さじ1/2
にんにく2かけ】 油小さじ2



♪作り方

- ①豚肉は酒をもみ込み、かたくり粉をまぶしてひと口大に丸める。
なすは輪切り、ピーマン、パプリカはひと口大、長ねぎはななめ切り、
レタスはちぎる。④は混ぜ合せておく(にんにくはみじん切り)。
- ②耐熱容器になすを入れ、油をまぶす。食材を並べて④を混ぜ、
ラップをし電子レンジで加熱する(様子を見ながら10～12分)。
- ③ごはんにレタス、ひと混ぜした②を盛りつけたらできあがり。



♪栄養のポイント

- ☆豚肉(ビタミンB1)とにんにく・ねぎ(アリシン)を一緒にとると栄養効率がアップ。エネルギー効率がよくなり、体の機能を調整する働きも高まることで、疲れが取れやすく、疲れにくくなります。
- ☆豚肉(たんぱく質)とピーマン、パプリカ(ビタミンC)を一緒にとることで免疫力がアップ。

毎年4月に町内在住の65歳以上の方(介護認定者除く)全1,429名に郵送しているおたっしや度チェックにて、今年度回答者“790名”のうち、“7名”の方が低栄養の疑いがみられており、低栄養状態にならないように注意していきましょう。

町の元気者★5

《今回の元気者は…小野 巖さん》

小野さんは樺太の泊居（とまりおる）で7人兄弟の5男として生まれ、16歳で夕張市に移り親戚宅で大工の見習いとして働き始めました。新冠町には21歳で入植され、30歳の時に奥様の愛子さんとはご結婚、現在はピーマンなどの農作物を作り、軽トラ市にも出品しています。

また、小野さんは戦争でお兄さんを亡くされており、現在は新冠町遺族会の会長を務め、その他にも禅龍寺総代会の会長を務めるなど多岐にわたり活躍されています。

Q. 日頃から心がけていることは？

A. 健康を維持すること！！

定期的に健診を受けています。なによりも健康が一番！！



丹精込めて野菜作りに励んでいます！

戦没者追悼式では謝辞を述べられました！



Q. 元気の秘訣は何ですか？

A. 毎日のウォーキング！！

夕方に30分程、妻と一緒に話をしながら歩いています！気分転換になり、認知症予防にもつながっています！他にもハーモニカや囲碁を打つことが楽しみです！

Q. 今後の目標をお聞かせください

A. 元気に活動を続けていきたい！！

新冠町遺族会の会長として、戦争で亡くなられたご遺族と共に、元気な限り英霊顕彰などの活動を続けていきたいです！

担当記者：新冠町社会福祉協議会 森藤 裕也

新冠町の医療と福祉の情報誌

「WA・輪・WA！！」

発行：新冠町（保健福祉課 介護支援係）

表紙：町田 登 氏

編集：医療と福祉に関する情報誌作業部会

電話：0146-47-2113

あとがき

今号の「歯のはなし」でも話題となった“歯周病”は、軽度も含めると35歳以上の方の8割以上がかかっているといわれているそうです。認知症も予防が大切ですが、歯も予防が大切ですね！

担当記者：新冠町役場保健福祉課介護支援係 白鳥 伸太郎