



## こんにちは保健師です

～ 血圧の自己管理を始めよう～



わが国では平均寿命世界一の長寿国となりましたが、反面、平均寿命と健康寿命の開きが大きく、寝たきりなどによる期間が国民平均6年以上に及んでいるのが現状です。

寝たきりの大きな原因となる脳卒中は、脳の血管が詰まる脳梗塞、脳の血管が破裂する脳出血、脳の表面の軟膜とくも膜の間に出血するくも膜下出血に分かれますが、これらの温床となるのが高血圧です。

そのため、家庭での正しい測り方と正常値を覚えて、血圧の自己管理を始めましょう。

### \* 家庭における血圧の測り方 \*

- ・ 朝晩それぞれ1回以上、なるべく毎日同じ時刻と条件で測りましょう。
- ・ 朝は起床1時間以内・排尿後・朝食前・服薬前、夜は就寝前に測定しましょう。

健康のために

## 知っていますか歯周病

人には約700種の細菌と若干のウイルスが住み着いているそうで、そのうち口の中には約350種におよぶ細菌が、1千億を超える数で住み着いているといわれます。そして、その中には歯周病を引き起こす細菌がひそんでいます。細菌が毒素を出し、歯を支える組織や骨を破壊、吸収したり、白血球に障害を与えます。そして、歯と歯ぐきのすき間に深い歯周ポケットというものを形成して、感染領域を拡大していくのです。

歯周病は、特異的な細菌による感染症であると思われています。では、どういう状況で感染するのでしょうか。

その特定は難しいのですが、母から子に受け継がれるタテ感染と、外来性によるヨコ感染が考えられます。タテ感染は、母親が妊娠の前後歯周病をしっかりと予防しておくことで、子への感染が防げるでしょう。一方、ヨコ感染は、家族間の感染が最も考えられます。家族全員がお互いのために、歯周病予防に積極的に取り組むことが大切です。

予防対策は、ブラッシングによって歯垢を除去し、口の中の総細菌数を減らすこと。それと原因菌を殺菌し、その増殖を長時間抑えること、例えば、殺菌効果が持続し、なおかつ口に入れても安心なペーストやデンタルリンスの活用もそのひとつでしょう。

歯ブラシのみではなく歯間ブラシなども併用しながら、徹底して歯と歯ぐきの間の歯垢を除去することがポイントです。また、進行した歯周病では歯科医院で早めに治療を受けるのが得策です。歯科医院では歯周ポケット内の殺菌洗浄など、特定の細菌に有効な処置が受けられます。これらをご家庭でのお口の健康管理「セルフケア」に対し歯科医院でのお口の管理「プロケア」と呼び、この「セルフケア」と「プロケア」、上手にかみ合えば、お口を生涯健康に保つことができます。

北足立歯科医師会

## 休日および年末年始の当番医

掲載後、都合により変更する場合がありますので、電話をかけて確認してください。

12/21(日)・28(日)・29(月)・30(火)・1/1(祝)・2(金)・4(日)・12(祝)	内・小・外・整外・脳神外・歯、口腔外・皮	桶川市	776-0022
埼玉県中央病院			
12/23(祝)・31(水)・1/3(土)・11(日)	内・小・外・整外・脳経外・皮	伊奈町	721-3692
伊奈病院			
12/21(日)	外・整外・内・皮・泌尿器・肛門・リハ	伊奈町	728-9296
12/23(祝)	内・外・皮・胃腸・リハ	桶川市	787-2531
12/28(日)	内・小・リウマチ	伊奈町	728-8550
12/29(月)	産婦・内・外・耳鼻咽喉・小	桶川市	786-2672
12/30(火)	内・小	桶川市	787-2181
12/31(水)	耳鼻咽喉・皮	伊奈町	722-4600
1/1(祝)	内・外・小	桶川市	789-5777
1/2(金)	産婦・内・小	桶川市	773-4135
1/3(土)	内・循環器・消化器・外・皮・歯	桶川市	728-2411
1/4(日)	眼	桶川市	786-0121
1/11(日)	内・循環器・小	桶川市	786-2168
1/12(祝)	内・外・胃腸・肛門・整外・リハ	伊奈町	723-8280

## 年末年始の歯科当番医 (診療時間 10時～12時)

12/30(火)	岡本歯科医院	桶川市	786-3418
	野本歯科医院	上尾市	721-7777
	植木歯科医院	上尾市	771-1785
	西宮下歯科医院	上尾市	772-3201
12/31(水)	日出谷歯科医院	桶川市	786-4118
	渡辺歯科	上尾市	773-9476
	井原歯科医院	上尾市	773-3810
	東山歯科医院	上尾市	721-5957
	小島歯科医院	伊奈町	723-0006
1/1(祝)	やなぎはら歯科医院	桶川市	787-6482
	川野歯科医院	上尾市	771-0202
1/2(金)	藤倉歯科医院	上尾市	726-5060
1/3(土)	ワールド歯科	上尾市	783-1001
1/4(日)	北足立歯科医師会休日診療所	鴻巣市	048-596-0275

1/4の診療時間は9時30分～12時30分までです。

健診・相談等の内容や予防接種を受ける時の注意事項は、「保健事業のお知らせ」をご覧ください。

対象児には通知が届きます。

	予防接種名	実施日	対 象 児	備 考
個 別 接 種	三種混合	通 年	満3か月になった日から接種可 (1期初回は3～8週の間隔で3回、1期追加は1 期初回3回終了後、1年～1年半の間に1回接種)	生後90か月まで
	二種混合	通 年	二種混合未接種の11～13歳未満の子 (小学5年生は除く)	1回接種 13歳以上の子は受けられません
	麻しん	通 年	満1歳になった日から接種可	生後90か月まで
	風しん	通 年	満1歳になった日から接種可	生後90か月まで
注 意 事 項	日本脳炎	通 年	1期初回 平成11年4月2日～12年4月1日生 1期追加 平成10年4月2日～11年4月1日生 2 期 平成5年4月2日～6年4月1日生 3 期 昭和63年4月2日～平成元年4月1日生	1期初回は1～4週の間隔で2回、 1期追加は初回終了後概ね1年お いて1回接種。1期は生後90か 月まで、2期は13歳になるまで、3 期は16歳になるまで接種可能
	<p>(個別接種) 接種方法 希望する指定医療機関に予約し、指定日に接種してください。 料 金 無 料</p> <p>対象児以前の出生児で90か月未満の子および小中学生は、関係書類を健康生活課まで取りに来てください。</p> <p>接種可能な年齢がどうかわからない時、特別な理由があり県内の指定医療機関で接種を希望される方は健康生活課までお問い合わせください。</p>			

母子保健	実施日・時間	内 容 ・ 対 象 ・ 持 ち 物	備 考
乳児健康診査	12/12(金)   1/9(金)	対 平成15年8月生   対 平成15年9月生	申 当日、直接会場へ 対象児には個別通知します
	13:00～13:45	持 母子健康手帳・質問票(はがき)・バスタオル	
1歳6か月児健康診査	12/19(金)	対 平成14年5月生	申 当日、直接会場へ 対象児には個別通知します
	13:00～13:45	持 母子健康手帳・質問票(はがき)	
3歳児健康診査	12/2(火)	対 平成12年7月生	申 当日、直接会場へ (会場は料理室です)
	13:00～13:45	持 母子健康手帳・アンケート用紙・尿	
乳児相談	12/12(金)   1/9(金)	対 1歳未満 内 身体計測・育児全般の相談	申 当日、直接会場へ 就学前の乳幼児が対象となります
	9:40～10:45	持 母子健康手帳・おむつ・バスタオル	
育児相談	12/19(金)	対 1歳以上 内 健康・育児・栄養等の相談	申 当日、直接会場へ (会場は料理室です)
	9:40～10:45	持 母子健康手帳・おむつ	
離乳食講習会	12/12(金)	内 栄養士が離乳食の進め方や作り方を実習を交えて指導します 持 母子健康手帳・筆記用具	申 当日、直接会場へ (会場は料理室です)
	10:00～11:00		
フッ素・サハライド塗布	12/24(水)	内 2歳以上(ただし1歳6か月児健診で歯科受診済者)で就学前の幼児(希望者) 持 口と歯の健康手帳(初めての方は母子健康手帳)・タオル	費 フッ素塗布:1,300円 サハライド(初期の虫歯進行止め):1本につき130円 いずれも消費税別 申 当日、直接会場へ
	14:00～15:00		
母親学級	1/7(水)・14(水)・21(水)	内 出産までの健康管理と準備、乳児の保育等の指導を3回に分けて行います 対 初産の方 持 母子健康手帳	申 予約制 電話受付可
	13:15～15:30		

上記の会場はすべて保健センターとなります。

成人保健	実施日・場所	時 間	内 容 ・ 対 象 ・ 持 ち 物 等
健康相談	12/25(木)   中央区民会館	10:00～11:00	内 保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 対 住民の方 持 健康手帳(初めての方は、当日交付) 申 当日、直接会場へ
	保健センター	13:30～14:30	

内/内容 対/対象 持/持ち物 費/費用 申/申込み