

歯の話

意外と知らない

川西市歯科医師会ホームページ
http://kda8020.com/
噛むかむカミング 健康づくり

口が渴いてつらかったという経験はありませんか。口が渴くことを「ドライマウス（口腔乾燥症）」といいます。

では、ドライマウスになると、どういったことが起こるのでしょうか。

口が渴くのは唾液が出ないからなのですが、口がネバネバしたり、パンなどパサパサした食感の食品が口の中に張り付いてうまく食べられなかったり、食べ物を飲み込むのがつらい、舌が痛い、入れ歯を着けていられないなどの症状が見られることがあります。

また、唾液には抗菌作用や消化作用、粘膜保護作用、食塊形成作用（誤嚥防止）、胃酸の中和、口の傷の修復促進など、体の機能維持に重要な働きがあります。

そのためドライマウスになると、むし歯や歯周病になりやすくなったり、また口の中の環境の変化から、風邪を引きやすくなり、肺炎も発症しやすくなるといわれています。

唾液が出にくくなる原因はさまざまですが、最も多いのは、薬（睡眠薬・精神安定剤・抗うつ剤・抗アレルギー剤・カルシウム拮抗剤などの降圧剤など）の副作用です。次にストレスや筋力低下、老化などが挙げられます。

ドライマウスは、原因ごとに治療法が異なってくるため、しっかりと検査・診断が必要です。

口が渴いて生活に不便を感じたら、まず、歯科で相談してみてください。

（市歯科医師会）

ドライマウスが風邪や肺炎の原因に

10月 健康カレンダー

保健センターTel(758)4721 （*項目に色のついてる検・健診は、1年度に1回の受診となります）

| 項目 | 対象 | 日 | 受付時間 | 内容 |
|---------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 半日人間ドック ※オプション検査あり | 18歳以上 | 月・火曜日 | 9:00~9:30 | 14日前までに予約を。市内34,800円、市外38,800円(料金改定) |
| 一般健康診査① 健康保険証持参 | 18~39歳 | | | |
| 特定健康診査 受診券、健康保険証持参 | 40(※)~74歳 ※平成28年3月31日までに40歳に達する人 | 火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料歯科健診・相談あり。 | 12:45~14:20 | 問診、診察、身体計測、血液検査、尿検査。一般健康診査は1,000円、特定健康診査は医療保険者が定める負担額。(予約制) ※特定健康診査の貧血・心電図・眼底検査は、医師の指示などにより実施 |
| 後期高齢者健康診査 後期高齢者被保険者証持参 | 75歳以上など | 特定健診の眼底検査は金曜日のみ実施 | | |
| 肝炎ウイルス検診① | 40歳以上の未受診者か、40歳以上のハイリスク者など | | | 血液検査など。予約制。1,000円。原則、特定・後期高齢者健康診査とセットで実施 |
| 前立腺がん検診② | 50歳以上の男性 | | | 胸部X線撮影など。予約制。500円 |
| 肺がん検診①② | 40歳以上 | | | 胸部X線撮影など。予約制 |
| 結核検診 | 65歳以上 | | | 胃がん検診①② 35歳以上 金曜日 9:00~10:00 胃部分線撮影。予約制。1,000円 |
| 胃がん検診①② | 35歳以上 | 金曜日 | 9:00~10:00 | 大腸がん検診①② 40歳以上 月~金曜日 9:00~17:30 直接センターへ。500円 |
| 子宮頸がん検診①② | 20歳以上の女性 | 水曜日 | 13:30~14:30 | 骨粗しょう症検診 40歳以上の女性 水曜日 12:45~14:30 X線(デキサ法)検査、栄養相談。予約制。1,000円 |
| 乳がん検診① | 40歳以上の女性 | 1・15日 | 9:00、9:30、13:00、13:30、14:00 | 視触診、乳房X線検査。予約制(隔年度受診)。1,500円 |

*来月以降の乳がん検診の日程は、保健センターへ問い合わせてください(乳がん検診は隔年度受診のため、26年4月1日から27年3月31日までに受診した人は対象となります)
*「半日人間ドック」は、40歳以上の市国民健康保険加入市民、75歳以上などの後期高齢者医療制度加入市民には、料金の一部助成制度があります。予約時に助成の手続きを確認してください(オプション検査は助成対象外)
①=世帯全員が市民税非課税の人、生活保護世帯、70歳以上などの人は無料になります。予約時に申し出を
②=満40歳以上の市国民健康保険加入市民は、無料になります(前立腺がん検診は50~74歳)。健康保険証を持参
※オプション検査の内容…胸部CT検査11,000円、骨密度検査1,000円(別途料金が掛かります)

| 項目 | 対象 | 日 | 受付時間 | 内容 |
|-------|-----------------------------|--------------|----------------------|---------------------------------------------------|
| 健康相談会 | 保健センターの一般・特定・後期高齢者健康診査を受けた人 | 9・28日 20日 | 10:00 13:30、14:30 | 予約制。健診結果に基づき生活習慣を振り返り、生活習慣病予防のために保健師・管理栄養士などが改善支援 |

予防歯科センターTel(759)3171

| 項目 | 対象 | 日 | 受付時間 | 内容 |
|--------|-------|-----|-------------|---------------|
| 市民歯科健診 | 18歳以上 | 22日 | 13:30~14:00 | むし歯や歯肉の検診。予約制 |
| 歯科相談 | 希望者 | 8日 | 13:30~14:00 | 予約制 |

救急・休日診療(いずれも応急診療のみ)

| 施設名 | 診療科目 | 受付時間 |
|----------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 応急診療所(保健センター) Tel(759)8711 | 内科 (15歳以上、中学生は除く) | 日曜・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~11:30、13:00~16:30 |
| ふれあい歯科診療所(ふれあいプラザ1階) Tel(758)7388 | 歯科 | 日曜・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~12:30 |
| 休日夜間急病診療所(尼崎市水堂町3丁目15-20) Tel06(6436)8701 | 眼科・耳鼻咽喉科 | 日曜・祝日 9:00~16:00 年末年始(12/29~1/3) 9:00~翌朝5:30 土曜 18:00~20:30(耳鼻咽喉科のみ) |

市立川西病院Tel(794)2321

| 項目 | 内容 | オプション |
|----------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 人間ドック 毎月~金曜日 ※いずれも予約は1か月前までに同病院へ | 一般健診コース 43,200円 生活習慣病コース 70,200円 | (1)レディース検診 ①婦人科検診(内診、細胞診、エコー)4,320円②乳がん検診(乳房触診、マンモグラフィ)5,400円③総合レディース検診8,640円 (2)肺がん精密検診(胸部CT)12,960円(一般健診コース) (3)脳精密検診(脳ドック)30,240円(一般健診コース)24,840円(生活習慣病コース) (4)胃がん予防検診5,400円 (5)骨密度測定2,160円 |

県伊丹健康福祉事務所(各相談窓口の電話へ予約を)

| 項目 | 対象 | 日 | 受付時間 | 内容 |
|----------------------------|-----|--------|-------------|------------------|
| こころのケア相談 Tel(785)7874 | 希望者 | 26日 | 13:30~15:00 | 精神科医師による心の相談 |
| エイズなど相談・検査 Tel(785)2371 | 希望者 | 14・28日 | 9:00~9:45 | エイズ・肝炎(B型・C型)検査 |
| 専門栄養相談 Tel(785)7861 | 希望者 | 26日 | 13:30~15:30 | 難病・慢性疾患などの栄養食事相談 |
| アルコール相談 Tel(785)7874 | 希望者 | 8日 | 13:00~15:00 | 精神保健福祉士による相談 |

市役所へ郵送の場合、〒666-8501と課・室名で届きます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、市が主体・主催で、受付時間は執務時間中。

記号の意味 注主体・主催 日日時 場ところ 対対象 資資格 講講師 内内容 種種目 費費用 定定員 他その他 申申し込み (郵郵便で 電電話で 番番号で web 送信フォームから 窓窓口のみ 宛先 着順 抽抽定員超過の場合は抽選) 問問合わせ Tel電話番号 Faxファクス番号 HPホームページ E-mail

健康

市民医療フォーラム

テーマは「これからの介護は地域の絆で」。

10月7日(土)午後2時~4時▽場みつなホール▽講東京大学准教授の飯島勝矢さん▽講演「みんなで創り上げる『地域包括ケアシステム』」在宅で過ごし続けることの意味」とパネルディスカッション▽定480人▽他保育(要予約)・手話通訳あり▽FAX 8ハガキに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、職業を書き、10月28日(水)(必着)までに〒666-0001 6・中央町12-2の同医師会へ(市内各病・医院の窓口で申し込み可)▽問Tel(759)6950・Fax(757)5301

保健センター

Tel(758)4721

10月の献血日
11日(日)午前9時半~正午、午後1時~4時・J.A.兵庫六甲東谷支部▽17日(土)午前11時~午後2時・緑台小学校▽22日(木)午前10時~午後3時半・東洋食品工業短期大学

国民健康まつり

10月18日(日) 午前10時~午後3時 @アステ市民プラザ
問合せ 国民健康保険課 Tel(740)1170

肉出前特定健診(市国保加入者対象。受診券・被保険者証が必要)や骨量測定、体成分測定など▽他来場者多数の時は、受診などの受け付けを早めに終了することがあります。特定健診を受診した人に、抽選で自転車などを進呈

健康運動体験教室

10月15日(木)午後1時20分~3時半▽内基礎代謝の維持・向上の軽運動と話(医師から運動を許可されている人。体調により見学も)▽定20人▽中同センターへ

保健相談

10月7日(水)、11月4日(水)午後1時半~3時▽場総合センター▽内血圧測定と健康相談
10月26日(月)・メタボ予防・改善、30日(金)・骨粗しょう症をテーマに、簡単な各病態の説明やヘルシーメニューの試食。いずれも「お

口の機能アップ」の話あり。午後1時20分~3時半▽定20人▽中同センターへ
11日(日)午前9時~正午▽場みつなホール▽講東京大学准教授の飯島勝矢さん▽講演「みんなで創り上げる『地域包括ケアシステム』」在宅で過ごし続けることの意味」とパネルディスカッション▽定480人▽他保育(要予約)・手話通訳あり▽FAX 8ハガキに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、職業を書き、10月28日(水)(必着)までに〒666-0001 6・中央町12-2の同医師会へ(市内各病・医院の窓口で申し込み可)▽問Tel(759)6950・Fax(757)5301

「B型」肝炎ウイルス感染者に

過去に集団予防接種の際、注射器の連続使用が原因で、

「歯と口の健康セミナー」

11月12日(木)午後1時半~3時▽成人▽調市歯科医師会の八木由紀子さん▽内いつまでも若く美しく保つための「笑顔健康体操」▽定30人▽中同センターへ

「舌がん検診」

11月6日(金)午後1時半~2時半▽内舌や頬など、口腔粘膜の問診や視診、触診▽他要予約。受診したことがない人に限る▽中同センターへ

「血圧下げよう会」

10月29日(木)午後1時半~3時半▽内講話やクイズ、体験コーナー(自宅の味噌汁の塩分濃度のチェックなど)▽定35人▽中同センターへ

「予防歯科センター」

10月25日(日)午後1時~2時半受け付け▽対内①20歳以上・子宮頸がん検診②40歳以上・乳がん検診(2年に1回の受診)▽定各35人▽中同センターへ

「歯と口の健康セミナー」

11月12日(木)午後1時半~3時▽成人▽調市歯科医師会の八木由紀子さん▽内いつまでも若く美しく保つための「笑顔健康体操」▽定30人▽中同センターへ

「舌がん検診」

11月6日(金)午後1時半~2時半▽内舌や頬など、口腔粘膜の問診や視診、触診▽他要予約。受診したことがない人に限る▽中同センターへ

市民公開講座 今こそ、C型肝炎を治そう 肝がん予防を目指して

日時 11月8日(日)14:00~16:30(開場13:30) 会場 池田市民文化会館 池田市天神1-7-1
「総合司会」市立池田病院 地域医療連携室 室長 林 由美 「開会挨拶」池田市長 小南 修身

入場無料

講演 ① C型肝炎の最新情報 市立池田病院 院長 今井 康陽 先生
② 肝がんの最新治療 市立池田病院 消化器内科 部長 井倉 技 先生
市立池田病院 消化器外科 部長 森本 修邦 先生

対談 医療は連携の時代ー検診から始まる肝炎対策ー
聞き手:市立池田病院 地域医療連携室 室長 林 由美
出演:三好 内科 院長 三好 洋二 先生 大阪府池田保健所 大西 宏昭 所長
市立池田病院 院長 今井 康陽 先生

共催:市立池田病院/池田市医師会/川西市医師会/ギリアド・サイエンス株式会社
後援:大阪府医師会/兵庫県医師会/池田市薬剤師会/川西市薬剤師会

Q&A ① 肝機能検査値の読み方
② C型肝炎と肝がんの治療
ご応募いただいた八ガキの質問に市立池田病院の医師がQ&A形式で回答致します。

共催:市立池田病院 消化器内科 主任部長 福田 和人 先生
市立池田病院 消化器内科 副部長 澤井 良之 先生
市立池田病院 消化器内科 副部長 小東 幸世 先生

応募方法 八ガキに〒住所・氏名・電話番号・参加希望人数・講師の先生方への質問を明記の上、下記まで郵送にてお申し込みください(電話での申し込み不可)。整理券を八ガキにて郵送させていただきます。*定員に満たない場合は当日参加も受け付けておりますが、可能な限り、事前の登録をお願いいたします。

応募先 〒563-8510 大阪府池田市城南3丁目1-18 市立池田病院 地域医療連携室

応募締切 定員になり次第、締め切らせていただきます。

お問合せ ☎072-754-6379
(平日8:30~17:00、土曜9:00~13:30/日・祝を除く)
*個人情報保護法に基づき、お申し込みのみに使用させていただきます。
*参加時交通費、駐車場代等はご自身の負担となります。

△有料広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。掲載の申し込みは(株)暮らしの新聞社Tel06(6850)8255へ