

暮らしとこころの総合相談会

弁護士、司法書士、社会福祉士、精神保健福祉士等による「生活、失業、多重債務、こころの健康」など、複合的な問題に対応した総合相談会を実施します。

日時 12月14日(土) 午前10時～午後2時

会場 保健センター **対象** 県内在住・在勤者

費用 無料

申込 11月13日(水)から電話で下記へ

★「暮らしとこころの総合相談会」事務局 夜明けの会

☎ 048-774-2862(平日午前10時～午後5時)



市HP

🚗 はにぼんチャレンジ対象事業

介護者教室

バランスの良い食事を摂って生活習慣病を予防しよう

健康的な生活を送るため、日頃の食事を振り返り、食事内容を少し見直してみませんか。

日時 11月30日(土) 午前10時～11時

会場 セルディ大会議室

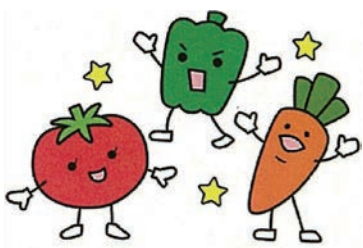
講師 桑原 実菜 先生 [(医)鈴木外科病院 管理栄養士]

対象 市内在住・在勤者 **定員** 50名(先着順)

費用 無料 **用意** 筆記用具

申込 11月11日(月)から25日(月)までに電話または直接下記へ(日、祝を除く)

★児玉地域包括支援センター☎ 73- 1 5 4 5



「マイトレ教室」が表彰されました

令和5年度における健康長寿に関する優れた取組を行った市町村として、本庄市の「マイトレ教室」が「優良賞」を受賞しました。



※今年度のマイトレ教室の申込は既に締め切っています。来年度の参加をお待ちしています。

★健康推進課☎ 24- 2 0 0 3

🚗 はにぼんチャレンジ対象事業

健康づくり講座「生活ながら運動」

運動が苦手な方、運動習慣をなかなか変えられない方におすすめです。日常生活に気軽に取り入れられる運動をご紹介します！普段の生活の合間に行いやすい運動のほか、ストレッチ、筋トレ等にチャレンジしませんか。

日時 12月20日(金) 午前10時～11時30分

会場 カミケンシルクドームサブアリーナ

講師 県民健康福祉村 運動指導士

対象 40歳以上の市内在住者

定員 40名(先着順) **費用** 無料

用意 運動する服装、室内用運動靴、汗ふきタオル、飲み物

申込 11月18日(月)から電話または直接下記へ

★健康推進課☎ 24- 2 0 0 3



市HP



医療メモ

さんしよくしょう
酸蝕症について

酸蝕症は、歯の表面組織が酸によって溶ける口腔内の疾患です。主な原因は、酸性度の高い食事（レモン、ドレッシング、お酢等）や飲料品（スポーツドリンク、炭酸飲料、ワイン等）、サプリメントの過剰摂取、摂食障害や胃食道逆流症（GERD）による頻繁な嘔吐等です。これらは口腔内のpHを酸性に傾けることによって歯を溶かします。また、塩酸等の酸性ガスを扱う工場での勤務も酸蝕症のリスクを高めます。

酸蝕症の症状には、歯の表面が溶けて丸みを帯びたり、薄くなったり、クレーター状のへこみができたり、歯の表面の白濁、知覚過敏等があります。2013年の欧州の疫学調査では、酸蝕症の罹患率が29.4%と報告されていて、日本国内でも26.1%と高い割合であるという報告があります。

虫歯との違いとして、虫歯は口腔内の細菌が食べ物に含まれる糖質を使って生じる酸によって、徐々に歯が溶けていき、進行すると穴が空いて痛みが出てくる病気です。

酸蝕症の診断は、歯科医師が患者の症状や歯の状態を観察して行います。歯の表面が溶けていたりやへこみがあったり、変色や知覚過敏症状等が見られる場合は、酸蝕症の可能性があります。

休日・夜間の急病のときは…

▶ 本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

☎ 23- 3 3 2 2

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶ 診療日と受付時間

◆日曜・休日・年末年始（12/30～1/3）

①午前9時～正午、②午後1時～4時、③午後7時～9時45分
※①②では発熱外来を行っていますが、時間内で診察できる人数には限りがあります。

◆平日木曜日夜間 午後8時～9時45分

▶ 用意 健康保険証

▶ 在宅当番医療機関 ▶ 診療時間 午前9時～正午

11月3日(祝)	したら眼科クリニック	上里町金久保	☎ 33- 8 3 3 3
11月4日(休)	黒岩整形外科医院	上里町七本木	☎ 34- 0 5 5 1
11月10日(日)	恵南クリニック	見福2丁目	☎ 24- 0 0 0 8
11月17日(日)	あたご山クリニック	中央1丁目	☎ 22- 8 7 3 3
11月23日(祝)	本庄皮膚科医院	銀座3丁目	☎ 22- 3 2 3 3
11月24日(日)	鈴木外科医院	児玉町八幡山	☎ 72- 1 2 3 5
12月1日(日)	関根内科外科医院	神川町新里	☎ 77- 7 6 6 7
12月8日(日)	はにぼんクリニック	東台4丁目	☎ 22- 3 5 9 6

※受診の際は、事前の電話連絡をお願いします。

本庄市児玉郡歯科医師会広報部

治療には予防と修復が含まれます。予防のためには、適切な口腔衛生を維持し、バランスの取れた食事を心がけ、酸性食品や飲料の摂取を控えることが重要です。フッ素の使用やフッ素を含む歯磨き剤やマウスウォッシュの利用も有効です。修復治療では、歯の表面を歯と同じ色の樹脂材料で修復したり、歯の再石灰化を促進する処置を行います。摂食障害や胃食道逆流症が疑われる場合には、内科や消化器内科の受診も必要です。

日常の予防策としては、飲食後に水で口をゆすぐこと、ダラダラと飲食しないことが重要です。就寝中は唾液の分泌が減少し、口腔内のpHが酸性に傾きやすいため、就寝前は酸性の飲食物を控えましょう。さらに、摂食障害やアルコール依存症、胃腸の不調がある場合は、これらを治療して生活習慣を整えることも重要です。

酸蝕症を放置すると、歯の損傷が進行し、歯の機能や見た目に影響を与える可能性があります。そのため、早期診断と治療が重要です。定期的な歯科検診を受けることで、酸蝕症の早期発見と適切な対処が可能になりますので、継続的な口腔管理を心がけましょう。

▶ 困ったときは電話相談（24時間・年中無休受付）

ほんじょう健康相談ダイヤル 24（相談料・通話料無料）

☎ 0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。（市内在住者が対象）

埼玉県救急電話相談（通話料利用者負担）

☎ # 7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。（大人・小児共通）

※ IP 電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎ 048-824-4199 下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○小児救急電話相談 #8000 または☎ 048-833-7911

令和6年度の新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口について

「埼玉県コロナ総合相談センター」及び「埼玉県新型コロナウイルス専門相談窓口」での電話相談は終了しました。新型コロナウイルス感染症に関して、発熱等でお困りの場合や、ワクチン接種後の副反応等については、「埼玉県救急電話相談（#7119）」へご相談ください。

★119番は緊急時（火災やけが人など）の受付専門電話番号です。医療機関の情報は、[児玉郡市広域消防本部指令課☎ 24- 1 1 1 9](#)でご案内します。診療科目によっては県外や本庄市・児玉郡以外の病院をご案内する場合があります。