



みんなのけんこうガイド

★本庄市保健センター ☎ 2003
※お問い合わせは、午前8時30分からです。

※児玉保健センターは検診などを行う事業を除いて職員が不在です。お問い合わせは本庄市保健センターへ

●育児相談・学級 【会場】本庄市保健センター

相談・学級		内容	日時	申込
すくすく相談		身長・体重の計測、育児・栄養相談	11月22日(木) 午前9時30分～11時 (会場：児玉保健センター) 12月20日(木) 午前9時30分～11時	定員あり。 各実施月の1日から本庄市保健センターへ (※電話による育児相談は随時受け付けています。)
母乳相談		母乳に関する相談	12月20日(木) 午前9時30分～11時	
おや親タマゴ	マタニティエクササイズ	ストレッチ、有酸素運動など	11月7日(木)・12月12日(木) 午前10時～正午	定員あり (随時受付)
	母乳・沐浴	母乳について、お風呂の入れ方の実習など	11月17日(土) 午前9時30分～正午	
	食事	栄養士の講話、調理実習	11月30日(金) 午前9時30分～正午	

「お口をケアすると全身が元気になる!!」 「口元を若々しく保つ秘訣」教えます

歯科医師講演会を開催

市内の歯科医師による特別講演です。お早めにお申し込みください。

日時 11月30日(金)
受付 午後1時
講演 午後1時30分～3時

会場 セルデイ

講師 木田 芳宏 氏 (木田 歯科医院院長)

演題 「お口の健康と体の健康の関連性、美しい口元を手に入れるには」

定員 80人 (先着順)

申込 11月12日(月)から電話又は直接本庄市保健センターへ

四種混合予防接種が始まります

これまでの二種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)ワクチンに、不活化ポリオワクチンを加えた「四種混合ワクチン」の予防接種が今月から導入される予定です。

対象者には予診票等を郵送しますので、導入決定後に各自で契約医療機関に予約のうえ接種してください。

対象 接種日において生後3か月から7歳6か月の前日までの、これまでに生ポリオワクチン、不活化ポリオワクチン及び二種混合ワクチンの接種を全く受けていない人

接種回数 4回

※国では、今月から導入を予定していますが、今後詳細が決まりしだい、広報などでお知らせします。

あごの痛み（顎関節症）

医療メモ

本庄市児玉郡歯科医師会

現代はストレス社会だといわれて久しい。ことわざであるように、歯を食いしばって負けないでじっと我慢し耐えることに満ちあふれています。しかし、本当に噛みすぎるとあごに影響を及ぼします。

「あごが痛い」と訴えて来院する患者さんがいます。受験期の学生から社会人・主婦まで年齢男女問わずさまざまです。特に、若い女性が多い気がします。

主な症状

「□を開けると音（コリコリ）がする」「□が開けにくい」「□を開けると痛い」などさまざまで、いわゆる「顎関節症」と呼ばれています。学校の歯科検診でも取り入れられています。

あごの関節は、咀嚼筋や周囲のじん帯及び円板からできています。顎関節症は、この円板がずれることや筋肉の炎症発生のため、関節の周囲に何らかの原因で症状をきたす慢性的疾患と言われています。

原因の多くは ストレスによる過緊張

原因として、頬づえや生活習慣による偏ったあごへの負荷があります。このほか、歯科治療による噛み合わせの変化などもあげられます。

しかし、治療の痕跡もなく症状を訴える患者さん多いです。この場合、ストレスによる過緊張から、夜間の歯ぎしりや歯の上下を強く噛みしめる習癖により、筋肉や円板に負荷を与えたために支障をきたしたと推測できます。

食事の時以外 強く噛みしめない

現実の問題として、日常生活において年齢を問わずストレスをなくすることはできません。

顎関節症の症状があるときは、いつも歯を強く噛みしめていないかチェックし、この習癖を極力なくしましょう。がんばることは必要ですが、常に上の歯と下の歯を接触させ

せる癖をつけないようにして、□は閉じていても噛まないことが大切です。

治療法

歯を噛み合わせないようにマウスピースのようなものを装着することもあります。しかし、かえってそれを強く噛みすぎること逆効果になる場合もあります。

そのほかには、□を開ける訓練です。これは自分でもできますので、歯科医院でのアトバイスのもとで、ゆっくりあせらず筋肉をほぐすつもりで実行してみることで改善が期待できます。



休日急患の診療

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所（日曜・祝日開設） （本庄市保健センター内 ☎ 3322）

診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時

診療科目 内科系疾患

※健康保険証を持参してください。

●在宅当番医療機関

診療は午前中のみです。当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

11月3日(祝)	昭和産婦人科	駅南1丁目	☎ 2025
11月4日(日)	田所医院	けや木1丁目	☎ 3445
11月11日(日)	辻クリニック	上里町七本木	☎ 1116
11月18日(日)	寺坂医院	西富田	☎ 3343
11月23日(祝)	中沢皮膚科	東台2丁目	☎ 1112
11月25日(日)	中村外科医院	日の出3丁目	☎ 6211
12月2日(日)	西澤整形外科	上里町七本木	☎ 0600
12月9日(日)	根岸医院	児玉町児玉	☎ 0071

ご利用ください！小児救急電話相談「#8000」

休日や夜間のお子さんの急病時にご利用ください。県内であれば、プッシュ回線の電話や携帯電話から「#8000」を押すとつながります。

（相談料無料・通話料利用者負担）

受付時間

- ・月曜日～土曜日 午後7時～翌日午前7時
- ・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～翌日午前7時

★119番は、緊急時(火災やけが人など)の受付専用電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、児玉郡市広域消防本部指令課（☎ 1119）でご案内していますので、ご利用ください。ただし、診療科目によっては、県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。