



# 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。

## ●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	3月19日(木)・4月23日(木) 午前9時30分～11時 (15分ごとに3組ずつ実施) ※3月19日(木)は、児玉保健センターで実施。	定員あり。 各実施月の1日 (3月実施分は2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	4月23日(木) 午前9時30分～11時 (15分ごと)	
おや親タマゴ「はじめて生活withベビー」	妊娠中の生活、お風呂の入れ方の実習など	4月25日(土) 午前9時30分～正午	定員あり (随時受付)

### 「自殺予防」

## 大切な命を守るために

埼玉県では、平成19年度以降、毎年1、500人の尊い命が自殺により失われています。自殺は、周りの人の気遣いで予防できます。あなたの周りには、1人で悩んでいる人はいませんか。

**自殺したい人はいません  
「自殺は追い込まれた末の死」です**

自殺は、個人の自由な意思や選択肢の結果と思われがちですが、実際には、失業、多重債務などの経済・生活の問題、病気などの健康問題、介護問題や家庭問題など、さまざまな要因が複雑に関係しています。さまざまな悩みで心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態にまで追い込まれてしまった末の死と言えます。

**「自殺は予防できる  
社会的な問題」です**

自殺者の多くは、自殺の直前にうつ病などの精神疾患を発病しますが、社会的な偏見や抵抗感により精神科医などの専門家に相談する例は少ないのが現状です。また、精神疾患だけでなく、悩みを相談できないことから、問題が深刻化してしまうケースも多くあります。

困りごとや悩みを1人で抱え込まず、まず、誰かに相談することが大切であると知ってもらうことが重要です。

**あなたの気づきが**

**自殺予防につながります**

自殺を考えているかもしれない人のサインに気づき、必要な支援が受けられるよう、医療機関や各種相談窓口につなぎ、その後、見守っていくことで、尊い命を救えるのです。次のようなサインが見られたら、あなたが声を掛けてあげてください。

**気をつけたいサイン**

- ・原因不明の体調不良が続く
- ・むやみに自分を責める
- ・仕事の能率が落ちる、大きな失敗をする
- ・極端に口数が減る
- ・極端に酒量が増える
- ・「死ねたら楽だ」など自殺願望を口にします
- ・本人にとって価値のあるもの(職・地位・家族・財産)を失う

### 相談paneru.jp

**救われる命があります**

市では心や体の悩みなどの相談を本庄市保健センターで随時受け付けています。また、次の専門機関でも相談を受け付けています。些細なことでも、1人で悩まず、気軽に相談してください。

○埼玉いのちの電話

☎048-645-4343

電話相談 24時間365日

○子どもフイン

☎048-640-6400

電話相談 金・土曜日 午後3時～9時30分

○自殺予防いのちの電話

☎0120-738-556

電話相談 毎月10日 午前8時～翌日午前8時

○埼玉県こころの電話

☎048-723-1447

受付時間 月～金曜日 午前9時～午後5時(休日・年末年始を除く)

○埼玉県立精神保健福祉センター来所相談

※相談を希望する場合は、電話予約が必要です。

☎048-723-6811

予約受付 月～金曜日 午前9時～午後5時(休日・年末年始を除く)

☎048-723-6811

予約受付 月～金曜日 午前9時～午後5時(休日・年末年始を除く)

☎048-723-6811

予約受付 月～金曜日 午前9時～午後5時(休日・年末年始を除く)

☎048-723-6811

予約受付 月～金曜日 午前9時～午後5時(休日・年末年始を除く)

☎048-723-6811

予約受付 月～金曜日 午前9時～午後5時(休日・年末年始を除く)

この数年、Tooth wear（トゥース・ウェア）が、う蝕・歯周病に次ぐ第三の歯科疾患と言われて注目されるようになってきました。Tooth wearとは、咬耗、摩耗あるいは、酸蝕によって歯の表面の正常な構造が失われた状態を言います。このうち、「細菌が関与しない酸による歯質の欠損」が酸蝕症です。酸蝕症は「古くて新しい」病気です。

古くは、精錬所やメッキ工場など、塩酸や硝酸酢酸などを扱う工場の職業病として知られていました。変わったところでは、ソムリエや寿司職人にも酸蝕症があります。ソムリエは酸性飲料のワインを口に含んでテイスティングするので、酸蝕症のリスクにさらされてしまいます。また、水泳選手は、プールの水に消毒用の次亜塩素酸が含まれているので、1日に何時間も泳ぐような選手にとっては深刻な問題になります。

「古くて新しい」の新しい方は、飲食物由来、特に清涼飲料やアルコール飲料の酸によってもたらされている問題です。酸蝕症のリスクの高い飲食物は、柑橘類、炭酸飲料、サラダドレッシング、酢漬け食品、リンゴ酒、ビールそしてワインです。ワインはpH2・8～3・8、ビールはpH3・8～pH4・3と、とても酸性度の高い飲料です。この他、知らずに口にしているものでは、酸性の内服薬（例：アスコルピン酸、ビタミンC）なども注意が必要です。酸蝕症には、このような酸性飲食物による外因性のものと内因性のものがあります。

### 「外因性の酸蝕症」

上記のような酸性度の高い飲食物、特にビールやワインなどのアルコールは、歯に悪いです。寝酒も歯にとって良くないので、控えた方が良いでしょう。また、子どもの酸蝕症は増加傾向が見られており、多くの子どもの酸蝕症では、口蓋側（上顎の内側）に顕著に酸蝕が現われていることから、飲料の影響を無視できません。日本でも清涼飲料の消費量が増加しているため、子どもの酸蝕症の増加が懸念されています。

### 「内因性の酸蝕症」

内因性の酸蝕の原因には、反復性嘔吐、胃酸の逆流、食物の反芻癖<sup>すう</sup>などがあります。反復性嘔吐は、拒食症など摂食障害がポピュラーですが、消化器疾患（消化器潰瘍、食道裂孔ヘルニアなど）、薬の副作用（抗腫瘍剤、鉄製剤など）、慢性アルコール中毒や妊娠時のつわりなど、幅広い原因があります。

### 「酸蝕症の予防と対策」

酸蝕症に侵された歯は耐酸性が低くなり、放置すると歯髄炎を生じることがあります。そこで、酸蝕症と判明した場合には、まず、原因の除去と歯質の強化が大切です。外因性酸蝕症の場合には、摂取する酸をコントロールすることが必要です。日々の生活の中で、酸性食品を制限し、摂取の方法を改めます。

内因性の酸蝕症では、内科的疾患の治療をまず行います。そして、歯質の強化として、フッ化物を応用してエナメル質の耐酸性を高め、唾液分泌を活発にして、歯を修復する「再石灰化」を促します。

しかし、大きく欠損した場合は元に戻ることはありません。大きな欠損の疑いのある人や少しでも気になる人は、かかりつけ歯科医院で定期検診をお受けください。

## 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・休日開設） （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。

3月8日(日)	関根内科外科医院	神川町新里	☎ 7667
3月15日(日)	鈴木外科病院	児玉町八幡山	☎ 1235
3月21日(祝)	千田医院	美里町根木	☎ 0041
3月22日(日)	高橋外科整形外科	千代田1丁目	☎ 6211
3月29日(日)	昭和産婦人科	駅南1丁目	☎ 2025
4月5日(日)	辻クリニック	上里町七本木	☎ 1116

### ●小児夜間初期救急診療（本庄総合病院内 ☎ 6111）

診療日 毎週火曜日（休日は除く）午後6時～9時

対象 中学生まで

### ●電話相談をご利用ください

（相談料無料・通話料利用者負担）

#### ・「#8000」小児救急電話相談

（IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは、  
☎ 048-833-7911）

受付時間 月曜日～土曜日 午後7時～翌日午前7時  
日曜日、休日、年末年始

午前9時～翌日午前7時

#### ・「#7000」大人救急電話相談

（IP電話、PHS、ダイヤル回線からは、  
☎ 048-824-4199）

受付時間 毎日 午後6時30分～午後10時30分

★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。