

# 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。

## まだの人はお早めに！ 特定健康診査受付中

特定健診・後期高齢健康  
診査が始まっています。対  
象者でまだ受けていない人  
は、自分のため、大切な人  
のためにぜひ受診してくだ  
さい。

希望者は、日程を確認のう  
え、下記へ電話してください。

予約受付専用電話番号（無料）  
☎0120-286387

☹ 電話の掛け間違いに  
ご注意ください。

※詳しくは受診券をご覧ください。

## 食中毒

暑い季節は、細菌による食中  
毒の発生が多くなります。  
食中毒予防の3原則を行い、健  
康に過ごしましょう。

- ① 菌をつけない・・・十分な手  
洗いを行いましょう。
  - ② 菌を増やさない・・・細菌が  
増殖しないように低温保存  
(10℃以下)しましょう。
  - ③ 菌をやっつける・・・食品は  
中心部までよく加熱(75℃以  
上、1分間以上)して、すぐ  
に食べましょう。
- ・食肉は、生や加熱不十分な状  
態では、絶対に食べないでく  
ださい。
- ・生肉とそれ以外の食品を扱う  
場合、箸・トングは、必ず分  
けてください。
- ★本庄保健所 ☎6481



## 蚊を介する感染症

これから蚊が発生する季節を  
迎えます。蚊の吸血によっ  
て、デング熱やジカウイルス感  
染症などさまざまな感染症にか  
かる恐れがあります。特に、一  
昨年は、デング熱の国内感染が  
約70年ぶりに確認されるとも  
に、今年の中南米地域でジカウ  
イルス感染症が流行しています。  
蚊を介する感染症を防ぐため  
には、蚊を増やさない、蚊に刺  
されないことが重要です。

### 増やさない

蚊は、植木鉢の受け皿やプラ  
スチック容器などに溜まった雨  
水など、小さな水たまりで発生  
するので、日頃から住まいの周  
囲の水たまりを無くすように心  
がけましょう。



### 刺されない

屋外の蚊が多くいる場所で活  
動する場合は、できるだけ肌を  
露出せず、虫よけ剤を使用する  
など、蚊に刺されないよう注意  
しましょう。

ジカウイルス感染症は胎児の  
小頭症との関連が指摘されてい  
ますので、特に流行地域へ渡航  
される妊婦の人は、蚊に刺され  
ないように徹底してください。

※蚊の活動はおおむね10月下旬  
頃で終息します。これらの対策  
は10月下旬頃までを目安に行い  
ましょう。

○蚊媒介の感染症に関するお問  
い合わせは、埼玉県疾病対策  
課 ☎048-830-8305  
57)へ

○蚊の防除に関するお問い合わせ  
せは、埼玉県生活衛生課 ☎  
048-830-3606)へ

等度の歯周病の患者さんを歯  
科医院でメンテナンスすると、  
糖尿病の指標のHbA1cを  
1%程度改善させたという研  
究も報告されています。この  
ように、歯周病と糖尿病は密  
接な関係があり、歯科医師会  
や医師会が関係する医科歯科  
連携の主要なテーマの一つと  
なっています。

## Kenko Topic 健康に暮らすためのちょこっとメモ

### ロコモ：ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった  
運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、  
「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を  
いい、2007年に日本整形外科学会がこのロコモとい  
う概念を提唱しました。

運動習慣のない人、やせすぎ・肥満の人、関節な  
どの痛みやだるさを放置している人。今は良くても、  
いつか日常生活に支障が生じ、要介護になるリスク  
が高くなります。いつまでも自分の足で健康に過ご  
すために、早めの対策をしましょう。

★ロコモについて詳しくは、日本整形外科学会公認サイト「ロコモチャレンジ」をご覧ください。

### もしかしてロコモ…？ 7つのチェック 該当者は要注意！

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



## 「歯周病」について ～中級編～ 医療メモ 本庄市児玉郡歯科医師会

「歯周病」は「むし歯」と  
ともに歯科における二大疾患  
の一つであり、高血圧や糖尿  
病、メタボリックシンドローム  
などと同様に生活習慣病の一  
つとして位置づけられて  
います。成人の約8割の人が  
歯周病にかかっているといわ  
れ、まさに国民病といえる状  
況です。

歯周病は歯周病菌による感  
染が原因で、歯肉の腫れや痛  
み、歯肉からの出血や歯の動  
揺、かみ合わせの不調や歯の  
喪失などの口腔内の症状が引  
き起こされますが、最近の研  
究で、今まで考えられていた  
以上に、多くの全身疾患と深  
くかかわっていることがわかっ  
てきました。糖尿病・肺炎・  
脳梗塞・心臓血管疾患・肥  
満・認知症・低体重児出産な  
どとの関係が明らかになって  
きていますが、今回は代表的  
な糖尿病との関係にふれた  
と思います。

### 歯周病と糖尿病の関係

糖尿病患者さんが歯周病に  
なり易いといわれていますが、これは、糖尿病により歯

周組織の微小血管が障害を受  
け局所の免疫機能が低下し、  
歯周病菌に感染し易くなるた  
めにおこり、以前よりたびた  
び取り上げられていました。  
しかし、最近では反対に、「歯  
周病が糖尿病を悪化させ、ま  
た、歯周病を治療することで  
糖尿病が改善する」と言われ  
ています。

歯周病菌が産生する毒素  
(LPS)を白血球(マクロ  
ファージ)が退治するときに  
TNF-αという物質が作ら  
れ、これが血糖値を下げるイ  
ンスリンの働きを阻害するの  
です。また、血行に乗って肝  
臓に達した歯周病菌の抗原に  
よって肝臓の働きを弱め糖の  
代謝に影響を与えます。中

度で、毎日のブラッシングやか  
かりつけ歯科医院での定期的  
なチェックと専門的クリーニ  
ングが大切になります。歯科  
医師会員は各地域の健診事業  
に協力して、みなさんのお口  
の健康が体の健康につながる  
ことを目指しております。

大人の救急電話相談  
『#7000』の時間を拡大  
埼玉県が実施している大人の救  
急電話相談は、7月から日曜日・  
休日・年末年始の相談時間を拡大  
します。  
休日・夜間の急な病気やけがに  
関して、看護師の相談員が医療機  
関を受診すべきかどうかなどをア  
ドバイスします。  
なお、この電話相談は医療行為  
ではなく、電話でのアドバイスに  
より、相談者の判断の参考として  
いただくものです。あらかじめご  
理解のうえご利用ください。  
※相談時間等は下記の「休日急患  
の診療」をご覧ください。  
★埼玉県保健医療部医療整備課  
☎048-830-3559

## 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 ☎33322）  
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。

7月3日(日)	中 沢 皮 膚 科	東台2丁目	☎21112
7月10日(日)	中 村 外 科 医 院	日の出3丁目	☎216211
7月17日(日)	西 澤 整 形 外 科	上里町七本木	☎330600
7月18日(祝)	根 岸 医 院	児玉町児玉	☎70071
7月24日(日)	服 部 ク リ ニ ッ ク	東台4丁目	☎244671
7月31日(日)	春 山 眼 科 医 院	けや木1丁目	☎212160
8月7日(日)	ヒグチクリニック	栗 崎	☎25300

- 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7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 月曜日～土曜日 午後6時30分～10時30分  
日曜日、休日、年末年始  
午前9時～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（☎  
21119）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。