

今回は、歯周病と誤嚥性肺炎の関係についてお話しします。

歯周病菌で誤嚥性肺炎に！

日本人の死亡原因ワースト3は、長い間1位・ガン、2位・心疾患、3位・脳血管疾患でしたが、肺炎による死亡数が増加してきて、2012年には肺炎が第3位になりました。肺炎のうち80%が「誤嚥性肺炎」です。

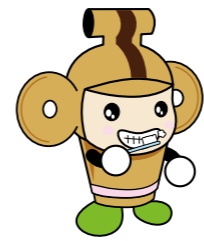
誤嚥とは、飲食物や唾液が食道ではなく誤って気管に入ってしまうことで、だれでも時々起こしているといわれています。健康者では通常その時に自然とむせたり咳が出たりします。これは肺や気管を守ろうとする生理的反応です。しかし、高齢の人や障害のある人は口腔や咽頭の機能が低下している場合が多く、かなりの頻度でそのまま誤嚥を起こしてしまいます。唾液や飲食物とともに細菌が肺に入ってしまう誤嚥性肺炎を起こすのです。歯周病菌は病原性が高い、誤嚥性肺炎の原因菌の主役になっていきます。お口の中をいつもきれいにしておくことは肺炎予防にとって重要なことで、口腔ケアが大切になります。それと同時に、噛み砕いたりそれを飲み込む機能（摂食・嚥下）を鍛える口腔リハビリも肺炎予防につながります。

防ぼう！歯周病



歯周病は生活習慣病です。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康事業に協力して、皆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。本庄市では無料の歯周疾患検診があります。今年度の対象となっている年齢の人は、40・45・50・55・60・65・70

歳の人です。このような無料歯周疾患検診を利用して、歯周病の相談をしてみたいかがでしょうか。また、埼玉県後期高齢者医療健康長寿歯科健診を平成29年7月1日から平成29年1月31日まで無料で行っています。対象者は、前年度中に75歳となった埼玉県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、本事業を実施する市町村に住民票のある人です。すでに対象者には、埼玉県後期高齢者医療健康長寿歯科健診のご案内が郵送されています。無料の歯周疾患検診や埼玉県後期高齢者医療健康長寿歯科健診を希望する人は、事前に指定歯科医院に予約して受診してください。



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。
※診療に関すること以外のお問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。
※健康相談等は右記の電話相談をご利用ください。
- 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)	本庄皮膚科医院	銀座3丁目	☎ 3233
11月6日(日)	児玉清水クリニック	児玉町児玉	☎ 7543
11月13日(日)	鈴木外科病院	児玉町八幡山	☎ 1235
11月20日(日)	関根内科外科医院	神川町新里	☎ 7667
11月23日(祝)	はにぼんクリニック	東台4丁目	☎ 3596
11月27日(日)	千田医院	美里町根木	☎ 0041
12月4日(日)	高橋外科整形外科	千代田1丁目	☎ 6211
12月11日(日)	昭和産婦人科	駅南1丁目	☎ 2025

- 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）
ほんじょう健康相談ダイヤル24（通話料無料）
☎ 0120-122-885
受付時間 24時間体制 年中無休
相談員 看護師・保健師・医師など
対象 本庄市在住の人
- 【#8000】小児救急電話相談（通話料利用者負担）
（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（通話料利用者負担）
（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（☎ 119）でご案内しますので、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。

市民相談（11月～12月） 相談は無料、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

※市役所の受付は、午前8時30分～午後5時15分です。

相談名	相談日時など	会場	問い合わせ
行政	11月17日(木)・12月15日(木) 午後1時～4時	市役所1階 市民相談室	☎ 1113 ☎ 1112 ☎ 1110
法律	11月2日(水)・9日(水)・24日(木)（※23日が祝日のため） 午後1時～4時 ◎12月の相談日	市役所1階 市民相談室	☎ 1113 ☎ 1112 ☎ 1110
	弁護士による相談 12月7日(水)・14日(水) 午後1時～4時 定員＝各6人（先着順）		
	司法書士による相談 12月21日(水)・28日(水) 午後1時～4時 定員＝各6人（先着順）		
労働法律	11月16日(水) 午後1時～4時 定員＝6人（先着順） 相談員＝弁護士		
不動産	11月11日(金)・12月9日(金) 午後1時～4時 相談員＝不動産無料相談員（宅地建物取引士）		
年金・労働	12月8日(木) 午後1時～4時 相談員＝社会保険労務士		
税務	11月8日(水)・12月13日(水) 午後1時～4時 相談員＝税理士		
消費生活	毎週月・水・木・金曜日（休日を除く） 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分	市役所4階 商工観光課	商工観光課 ☎ 1175
	毎週火・金曜日（休日を除く） 11月8日(水)・11日(金)はお休みです。 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分	上里町役場2階 産業振興課	上里町役場産業振興課 ☎ 1232
人権	11月8日(水)会場①・12月13日(水)会場② 午後1時～4時	アスパアこだま1階 ①相談室1 ②会議室3	はにぼんプラザ ☎ 0828
	11月22日(水)・12月27日(水) 午後1時～4時	はにぼんプラザ1階 控室	
家庭児童	毎週月～金曜日（休日を除く） 午前9時～午後4時	市役所2階 子育て支援課	子育て支援課 ☎ 1129 （家庭児童相談室）
教育（不登校等）	毎週月～金曜日（休日を除く） 午前9時30分～午後3時 12月26日(日)～30日(金)はお休みです。	ふれあい教室（旧勤労会館2階）	教育支援センター ☎ 4287
教育（いじめ等）	毎週水曜日（休日を除く）12月28日(水)はお休みです。 電話相談：午後1時30分～5時 ※面談による相談は、電話相談の時間内に事前予約受付		子どもの心の相談員 ☎ 7337
心配ごと	毎週月曜日（休日を除く） 午後1時～4時 ※相談時間中のご連絡は、☎ 8976へ	はにぼんプラザ2階 相談室	本庄市社会福祉協議会 ☎ 2755
	毎週月曜日（休日を除く） 午後1時～4時	アスパアこだま1階 会議室	本庄市社会福祉協議会児玉支所 ☎ 1237
結婚	毎週水曜日（休日を除く）11月20日(日) 午後1時～4時（最終受付は3時30分）		
介護の悩み	11月11日(金)・25日(金)・12月9日(金) 午後1時～4時	はにぼんプラザ2階 相談室	本庄市社会福祉協議会 ☎ 2755
成年後見	11月8日(水)・22日(水)・12月13日(水)・27日(水) 午後1時～4時		

※各種相談は予約制
※12月の相談予約は、11月21日(月)から受付開始（先着順。受付開始日は電話予約のみ）
※同じ相談に同時に複数の申し込みはできません

各種相談日

●法律相談	●行政相談	毎月第3木曜日
●弁護士 毎月第1・2水曜日	●不動産相談	毎月第2金曜日
●司法書士 // 第3・4水曜日	●年金・労働相談	偶数月第2木曜日
（労働法律相談のある月は第4水曜日のみ）	●税務相談	毎月第2火曜日
●労働法律相談（弁護士）	5・8・11・2月の第3水曜日	

広めよう
早めのライト点灯
と反射材！



夕方4時からライトをつけよう！

「夕暮れ時 早めのライト点灯運動」

- 交通事故は、「午後4時～6時の夕暮れ時」に最も多く発生しています。車も自転車も、早めのライト点灯を心がけましょう。
- 夕方・夜間の外出には、明るい服装と反射材を着用しましょう。
- 車も自転車も、飲酒運転は絶対ダメです。

※本庄市は9月末時点、人口1千人あたりの人身事故発生件数は4.51件で県内ワースト1位。



交通安全ニュース
★危機管理課 ☎ 1184