

医療メモ 本庄市児玉郡歯科医師会「お口と平均寿命・健康寿命の関係」

大切な命を守るために～自殺予防～

平均寿命とは
ある年に生まれた人が、平均して何年生きることができるのか、その年数が平均余命であり、一般に0歳児の平均余命が平均寿命となります。

健康寿命とは
病気などで日常生活が制限されることなく、自立的に生活できる期間のことです。世界保健機関(WHO)が健康の指標として提唱しています。

厚生労働省は、国民が健康な状態で過ごせる期間の指標として2010年時点の健康寿命を初めて公表しました。2013年が2回目です。

2013年の日本の健康寿命は男性が71・19歳、女性が74・21歳で男女とも世界一でした。2013年の日本の平均寿命は男性が80・21歳、女性が86・61歳でした。2014年の日本の平均寿命は男性が80・50歳、女性が86・83歳です。

平均寿命と健康寿命の差
平均寿命と健康寿命の差が男性・女性ともに約10年間あります。この約10年間は、寝たきりや、それに近い状態で過ごすことを意味しています。要介護の人を支える事とは本人はもとより、その家族や社会全体に負担がかかります。そうならないためには、しっかりと口から食えることが大切です。なるべく多くの歯を残し、歯を

失った人は入れ歯等でしっかりと噛めるようにしましょう。そのためにも毎日の歯ブラシは重要です。しかし、毎日しっかりと歯を磨いているつもりでも、磨き残しが全くないという事はほとんどありません。その磨き残した歯垢は、やがて固くなって歯石になってしまいます。そのようになるためにも、かかりつけの歯科医に行つて、自分で取ることの難しい歯垢や歯石を取ってもらうことが大変重要です。

歯が悪いと転びやすくなる?!
また、『歯数と転倒リスクの調査』では、65歳以上の健常者で、過去1年間に転倒経験のない1、763人を対象に歯と義歯の状況を質問紙調査し、その3年後、過去1年間に2回以上の転倒の有無を調査しました。その結果20歳以上ある人を1として、19歳以下で義歯使用の人は、転倒リスクが1.36倍。19歳以下で義歯未使用の人は、なんと転倒リスクは2.5倍に跳ね上がるそうです。高齢で転倒すると、どうしても要介護になる確率が上がってしまいます。「転ばぬ先の杖」ではなく「転ばぬ先の歯科」かもしれません。

歯や口の健康状態に問題が生じてから来院するのではなく、予防やメンテナンスのために半年に一度は、かかりつけ歯科医院に行くという事が重要です。

大切な命をまもるための3つのポイント

- 1. 「気づく」…周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける**
● 家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みを抱えている人が発するサインになるべく早く気づきましょう。
● 「手を差し伸べ、話を聞くこと」は絶望感を軽減する重要なステップです。時間をかけて傾聴しましょう。
● 話題をそらす、訴えや気持ちを否定する、表面的な励ましをすることは逆効果です。相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。
- 2. 「つなぐ」…早めに専門家に相談するよう促す**
● 心の病気の兆候があれば、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司など、キーパーソンの協力を求めましょう。
● 治療の第一歩は、相談機関、医療機関の専門家への相談から始まります。キーパーソンと連携して、専門家への相談につなげましょう。
- 3. 「見守る」…温かく寄り添い、じっくりと見守る**
● 身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
● 自然に対応するとともに、家庭や職場は身体や心の負担が減るように配慮しましょう。

気をつける必要のあるサイン

- ▶ うつ病の症状(気分が沈む、不眠が続く、自分を責めるなど)
- ▶ 原因不明の体調不調が長引く
- ▶ 酒量が増す
- ▶ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ▶ 職場や家庭でサポートが得られない
- ▶ 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- ▶ 重症の身体の病気にかかる
- ▶ 自殺を口にする
- ▶ 自殺未遂におよぶ

相談専門機関

- 埼玉いのちの電話 ☎048-645-4343 (24時間365日対応)
- 子どもライン ☎048-640-6400 (金・土 午後3時～9時30分)
※相談対象は18歳まで。
- 埼玉県メンタルヘルスセンター (埼玉県立精神保健福祉センター)
■ 埼玉県こころの電話 ☎048-723-1447
電話受付 月～金 午前9時～午後5時 ※休日・年末年始を除く
■ 来所相談 ☎048-723-6811
予約受付 月～金 午前9時～午後5時 ※休日・年末年始を除く

全 国の自殺者数は、平成27年に24,025人(内閣府自殺の統計より)と交通事故死の約6倍と高い水準で推移しています。本庄市でも毎年10数人が自殺で亡くられています。自殺で亡くなる人を減らすためには、まず一人ひとりが自殺に関する正しい知識を持ち、自殺を身近な問題としてとらえることが大切です。

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際には経済・生活問題、健康問題などさまざまな悩みが原因で、その多くが心理的に追い込まれた末のものです。自殺は、社会の適切な介入などにより防ぐことができます。

また、自殺を考えている人は、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠、原因不明の体調不良など自殺の危険を示すサインを発しています。家族や職場の同僚といった身近な人は、自殺のサインに気づいていることも多く、このような周囲の気づきを自殺予防につなげていくことが重要です。

悩まずにまずはご相談を
本庄市保健センターでは、心や体の悩み等のご相談を随時受けています。また、下記の専門機関でも相談を受けています。

また、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」では、こころの不調や不安に悩みを抱えながら働く人や、手助けをする家族、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者などに向けて、役立つ情報を提供しています。ぜひご利用ください。
(http://kokoro.mhlw.go.jp/)

あなたのこころの健康診断
1つでも該当すれば心が疲れているかも…

- 理由もなく悲しい、憂うつな気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすい、元気がでない
- 気力がわかない、何もする気がしない
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 今まで楽しめたことが、楽しめない
- 寝付けない、または眠れない
- 食欲がない

休日・夜間の急病のときは・・・

■お知らせ
本庄市保健センター ☎ 2003

小児夜間初期救急診療(本庄総合病院内)は、3月28日(火)をもって終了となります。今後の夜間診療の実施については関係機関と調整中です。決定次第広報等でお知らせします。

- 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。
 - 小児夜間初期救急診療(本庄総合病院内 ☎ 6111)
診療日 3月28日までの毎週火曜日 午後6時～9時
対象 中学生まで
 - 困ったときは電話相談を！(相談料無料)
ほんじょう健康相談ダイヤル24(24時間相談可)
☎ 0120-122-885 (通話料無料)
相談員 看護師・保健師・医師など
対象 市在住者
 - 「#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・休日等 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～土曜日 午後6時30分～10時30分
日曜日・休日等 午前9時～午後10時30分
- | | | | |
|----------|--------------|---------|----------|
| 3月5日(日) | 上武病院 | 小島5丁目 | ☎ 20111 |
| 3月12日(日) | 森田整形外科クリニック | 小島 | ☎ 231610 |
| 3月19日(日) | よしはら整形外科 | 児玉町長沖 | ☎ 731575 |
| 3月20日(祝) | 飯塚内科産婦人科 | 栄1丁目 | ☎ 246311 |
| 3月26日(日) | 飯塚耳鼻咽喉科医院 | 上里町神保原町 | ☎ 242313 |
| 4月2日(日) | 池田レディースクリニック | 小島南3丁目 | ☎ 22048 |

★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。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。