



医療メモ 本庄市児玉郡歯科医師会

健康な人の場合、食べ物が誤って気管支に入りそうになると、自然に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な反応です。しかし、この機能が弱まると、自らの唾液や食べ物が誤って肺に入り、肺炎を起こしてしまいます。これを誤嚥性肺炎と言います。その主な原因は、唾液中に含まれる細菌です。特に歯周病菌の多くは、肺炎の原因ともなるので、歯周病の人ほど誤嚥性肺炎になるリスクが高くなります。高齢、認知症、脳血管障害、手術後などで、食べ物がうまく飲み込めない人は、特に注意が必要です。一般的に加齢によってあごや顔の筋力や唾液量も徐々に低下するため、高齢者の嚥下機能は弱まってしまい、誤嚥も増える傾向にあります。また、死亡者数の死因順位では、肺炎は第3位になっています。肺炎で死亡される方の約7割が誤嚥性肺炎が原因です。60代から急速に増加傾向が見られますので、誤嚥性肺炎にならないためにも嚥下障害に注意しましょう。

嚥下障害の症状

嚥下障害の症状として、次のような症状には注意が必要です。

- ・食事中によくむせたり咳き込んだりする
- ・水分でむせる、飲み込むときに苦勞することがある
- ・飲み込んだ後も口の中に食べ物が残っている
- ・薬や食べ物が喉に引っ掛かる
- ・硬いもの、ばさばさした食べ物が食べにくくなった
- ・食後ガラガラ声になり、よく咳をする

ごえん 誤嚥性肺炎と歯周病について

- ・胸がつかえる感じがする
- ・食事中に疲れを感じやすい。

予防法について

予防法として、次のような方法が有効です。

- ①口腔を清潔に保つ（歯磨き、入れ歯の手入れ）
 - ②食べ物をゆっくりよく噛んで飲み込む
 - ③食事にとろみをつける
 - ④正しい姿勢で食事をする（背もたれがあり、ひざが90度に曲がる程度の高さの椅子に座る。体を起こして食べる。頭は少し前かがみで背筋を伸ばし、かかとが床に付く姿勢）
- 特に①の口腔を清潔に保つことが大切で、むし歯の治療や歯周病の治療、入れ歯の治療などをしっかりして、毎日の口腔清掃により口腔内細菌の量を減らしましょう。そして、よく噛めるようにすることが重要です。また唇、舌、頬、首などのお口の周りの筋肉を鍛えたり、唾液腺マッサージなどをして、食べる筋肉や機能を鍛えることも大切です。

美味しく食べ誤嚥性肺炎を予防して、いつまでも健康で自立した生活ができる健康長寿を目指してください。気になる方は、歯科医師に相談してみてください。また寝たきりなどで通院が困難な方は、本庄市児玉郡地区在宅歯科医療推進窓口地位拠点（☎080-2164-8020）にご連絡ください。専属の歯科衛生士が常駐し、歯科に関する相談を受け付けております。（月～金 午前10時～午後3時 祝日・年末年始除く）

休日・夜間の急病のときは… 本庄市保健センター☎242003 北堀 1422-1

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

○平日夜間診療

診療日 平日の木曜日 診療時間 午後8時～10時
診療科目 内科系疾患

○休日診療

診療日 日曜日・休日・年末年始（12/30～1/3）
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

※健康保険証をご持参ください。診療以外に関するお問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。右記の電話相談をご利用ください。

●在宅当番医療機関

11月3日(祝)	飯塚内科産婦人科	栄1丁目	☎246311
11月5日(日)	池田レディースクリニック	小島南3丁目	☎22048
11月12日(日)	彩の丘クリニック	上里町神保原町	☎77166
11月19日(日)	五十嵐整形外科医院	若泉1丁目	☎242313
11月23日(祝)	うめだクリニック	美里町広木	☎764151
11月26日(日)	あたご山クリニック	中央1丁目	☎28733
12月3日(日)	黒岩整形外科医院	上里町七本木	☎340551

※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。

●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 市内在住者

内容 健康・医療・出産・育児・介護などに関する相談、医療機関情報

○「#7119」埼玉県救急電話相談（大人・小児共通）

（ダイヤル回線、IP電話、PHSからは☎048-824-4199）

相談時間 24時間365日

※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。

▶従来同様、下記の電話番号からも利用できます

大人の救急電話相談 #7000

小児救急電話相談 #8000又は☎048-833-7911

★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（☎241119）**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。

早期発見で治療が可能になってきた「がん」。自分のため、大切な人のためにがん検診を受けましょう。

★本庄市保健センター☎242003

各種がん検診が無料で受けられます

各検診とも年度内に1人1回のみを受診です。重複受診した場合は、検診料が全額自己負担になりますのでご注意ください。

大腸がん検診以外の検診を受診する際は、受診券が必要です。お手元がない方は、本庄市保健センターへご連絡ください。



検診の種類	対象	内容	詳細
胃がんリスク(ABC)	40歳以上	血液検査(胃がんのなりやすさを測定)	日程 平成30年3月31日(土)まで 申込 指定医療機関に事前予約 用意 受診券、健康保険証
PSA(前立腺)	40歳以上の男性	血液検査(前立腺がんや前立腺の病気の可能性を測定)	
乳がん	30歳以上の女性	乳房レントゲン撮影(マンモグラフィ) ※30歳代の方は視触診も合わせて受けていただきます。それ以外の方も希望により視触診を受けることができます。	
子宮頸がん	20歳以上の女性	内診による細胞検査 ※妊婦健康診査の一環として実施する子宮頸がん検診と重複しないようご注意ください。	
大腸がん	40歳以上	便潜血検査	

INFORMATION

骨粗しょう症検診 12月の日程のお知らせ

はにぼんチャレンジ対象事業

日時 12月25日(月)・26日(火)

受付 午後1時～2時

会場 健診センター(本庄市保健センター内)

対象 今年度40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性

内容 超音波による骨密度測定・結果説明

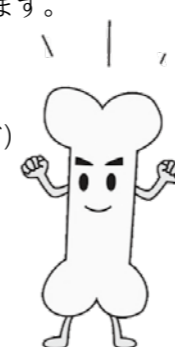
※必要な人には、医師の指導があります。

定員 90名 検診料 無料

用意 本人確認ができるもの
(健康保険証、運転免許証など)

申込 11月13日(月)から電話又は
直接本庄市保健センターへ

★本庄市保健センター☎242003



【大腸がん検診】

日程 平成30年3月30日(金)まで

※検査キットの配布は平成30年3月16日(金)まで

申込 指定医療機関に検査キットを提出(予約不要)

※検査キットは、事前に本庄市保健センターに電話で申し込み後、郵送します。一度、検査キットを受け取った後、再発行を希望する場合は有料(302円)となります。

大腸がん検査キットの提出を忘れてないですか？
すでに検査キットがお手元にある人は早めに医療機関へ提出しましょう。

