



# みんなの健康ガイド

## 医療メモ 本庄市児玉郡歯科医師会

2018年3月11日で東日本大震災から7年が経過します。誰もが、いつ避難生活を余儀なくされるかわかりません。そこで、今回は、災害時のお口のケアについてお話しします。

災害時の避難生活においては、普段お口のケアをしっかりしている人でも、「1日や2日、歯をみがかなくても大丈夫」とおろそかにしてしまいがちです。しかし、お口の中の衛生状態が悪くなると、身体全体の健康に影響を及ぼす可能性があります。万が一、災害に見舞われてしまった時には、お口を清潔に保って全身の健康を守ってください。

### 肺炎を防ぐために歯みがきを

お口が清潔ではないと細菌が増殖して、肺炎になりやすくなり、全身の病気の悪化につながります。高齢者の方は、特に注意が必要です。

### 歯ブラシがないときは

食後に少量の水やお茶で、うがいをし、ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるだけでも効果があります。

### 入れ歯をきれいにし肺炎を予防

お口を清潔に保つためには、入れ歯のお手入れが大切です。食後に入れ歯をきれいにし、夜寝るときは入れ歯をはずしましょう。

## 休日・夜間の急病のときは...

本庄市保健センター ☎2003 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 ☎33322)

※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。

#### ○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。

### ●在宅当番医療機関

3月4日(日)	寺坂医院	西富田	☎23343
3月11日(日)	中沢皮膚科	東台2丁目	☎21112
3月18日(日)	中村外科医院	日の出3丁目	☎26211
3月21日(祝)	西澤整形外科	上里町七本木	☎30600
3月25日(日)	根岸医院	児玉町児玉	☎20071
4月1日(日)	服部クリニック	東台4丁目	☎24671

※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。

## 災害時のお口のケアについて

### 水が少ないときの歯みがきの仕方

約30mlの水を用意します。そして、水で歯ブラシをぬらして、歯みがきをします。この時ブラシについた汚れをティッシュで拭き取りながら歯ブラシをしてください。水を少しずつお口に含み、2～3回に分けてすすいでください。

また、液体ハミガキや洗口液があれば、水かわりに使うことができます(水ですすぐ必要はありません)。うがい薬もお口を清潔に保つためには効果的です。いざという時に慌てないように平常時に試して慣れておくようにしましょう。

### 「はにぼんお口の健康体操」のお知らせ

本庄市児玉郡歯科医師会では、市民の皆さんに広く活用していただくために「はにぼんお口の健康体操」という口腔トレーニング体操を考案しました。お口の機能の維持は、飲み込み機能や正しい呼吸法に効果があり、肺炎予防など全身の健康につながります。簡単な体操ですのでぜひ日常の健康維持にお役立てください。

「はにぼんお口の健康体操」は筋力アップ教室でも導入されています。お問い合わせは下記へ。

★介護保険課 ☎21722

### ●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。

### 気をつける必要のあるサイン

- うつ病の症状に気をつけよう(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)
- 原因不明の身体の不調が長引く
- 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

### あなたのこころの健康診断

1つでも当てはまれば心が疲れているかもしれません。

- 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
- 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

### ご自身や大切な人のこころのチェック

厚生労働省推進の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、「相談」、「知る・調べる」、「学ぶ・実践する」の項目をそれぞれの立場からご利用できます。



▲こころの耳

### 悩まずにまずはご相談を

市では心や体の悩み等のご相談を健康推進課(本庄市保健センター)で随時受けています。

また、次の専門機関も相談を受けています。

#### ○埼玉いのちの電話

☎048-645-4343 24時間365日

○さいたまチャイルドライン(対象は18歳まで)

☎0120-99-7777 午後4時～9時(年末年始を除く)

全国の自殺者数は、平成29年に21,897人(警察庁自殺統計より)と交通事故死の約6倍と高い水準で推移しています。本庄市においても、毎年十数名の人が自殺により亡くられています。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。

★本庄市保健センター ☎2003

## 大切な命を守るために「自殺予防」

### 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周りへの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」は絶望感を減らすための重要なステップです。時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。

●話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたり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、上司といった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」温かく寄り添いながら、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話して、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。

#### ○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

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)

来所相談(要電話予約) ☎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)