

医療メモ コロナ禍における受診控えについて

本庄市児玉郡歯科医師会広報部

コロナ禍で受診控えが問題になっています。日本歯科医師会が、15歳～79歳の男女に実施した『歯科医療に関する一般生活者意識調査』で、歯科医院での健診・治療について、76.6%の方が「もっと早くから治療しておけばよかったと思う」と後悔していることがわかりました。年代別で見ると、20代では約7割の方が、30代以上では約8割の方が後悔していることがわかりました。また、「歯やお口の中は健康か」との質問に対して、「そう思う」や「ややそう思う」と回答された方は43.9%にとどまりました。「この1～2年の間に歯やお口の問題（痛くなる、腫れる、つめ物がとれる、ものが挟まるなど）で日常生活に支障をきたしたことがあるか」との質問に対しては、半数の51.4%の方が「支障をきたした経験がある」と答えました。年齢の上昇とともに歯やお口のトラブルは増加傾向にあり、40代以降では半数を超えてしまいます。60代が58.4%と最も高い結果となりました。歯の健診や治療を「もっと早くからしておけばよかった」

と後悔している方が最も多い60代の方では、日常生活に支障をきたすほどの歯やお口のトラブルを抱えてしまう方が大変多い結果となりました。

コロナ禍において、いろいろな制約があるために外出も控えてしまうと思います。しかし、歯周病に罹患していると新型コロナが悪化するリスクが高まってしまうと言われています。死亡リスクが8.8倍、集中治療リスクが4.6倍、人工呼吸器リスクが3.5倍という研究結果が出ています。また口腔細菌で食道がんの発生リスクが32.8倍となるとも言われています。お口の健康は全身の健康につながっているのです。

どんな病気であっても、早期発見・早期治療が非常に有効です。歯科健診等を利用して、早期発見に努めましょう。むし歯や歯周病は、自然に治ることは、ありません。先延ばしにしても何も解決しません。少しでも歯やお口で気になるところがある方は、お早めにかかりつけ歯科医にご相談してください。

休日・夜間の急病のときは…

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

☎ 23-3322

本庄市保健センター内で、内科系の比較的軽症が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日 日曜・休日・年末年始（12/30～1/3）・平日木曜日夜間

▶診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時（平日木曜日夜間は午後8時～10時）

※健康保険証を持参してください。

※夜間の診療は午後9時45分までに受付をしてください。

●在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

7月4日(日)	昭和産婦人科	駅南1丁目	☎ 22-2025
7月11日(日)	田所医院	けや木1丁目	☎ 22-3445
7月18日(日)	辻クリニック	上里町七本木	☎ 35-1116
7月22日(祝)	寺坂医院	西富田	☎ 22-3343
7月23日(祝)	中沢皮膚科	東台2丁目	☎ 22-1112
7月25日(日)	中村外科医院	日の出3丁目	☎ 21-6211
8月1日(日)	西澤整形外科	上里町七本木	☎ 33-0600
8月8日(祝)	服部クリニック	東台4丁目	☎ 24-4671
8月9日(休)	春山眼科医院	けや木1丁目	☎ 21-2160

※在宅当番医は変更になる場合がありますので、電話でご確認のうえ、お出かけください。

※7月22日(祝)の寺坂医院と8月8日(祝)の服部クリニックの耳鼻咽喉科の診療は、県事業により午後5時まで実施します。

●困ったときは電話相談を！

●ほんじょう健康相談ダイヤル 24（相談料・通話料無料）

☎ 0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。（市内在住者が対象）

▶受付時間 24時間・年中無休

●埼玉県救急電話相談（通話料利用者負担）

☎ # 7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。（大人・小児共通）

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎ 048-824-4199

▶受付時間 24時間・年中無休

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○小児救急電話相談 #8000 または☎ 048-833-7911

●新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

☎ 0570-783-770

FAX 048-830-4808（埼玉県感染症対策課内）

▶受付時間 24時間・年中無休

※発熱などの症状がある場合は、「埼玉県指定 診療・検査医療機関」に事前予約のうえ、受診してください。診療・検査医療機関が不明な場合は、埼玉県受診・相談センターへ。

☎ 048-762-8026 } ※午前9時～午後5時30分

FAX 048-816-5801 }

★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。医療機関の情報は、[児玉郡市広域消防本部指令課](#) ☎ 24-1119でご案内します。診療科目によっては県外や本庄市・児玉郡以外の病院をご案内する場合があります。

熱中症にご注意ください

★健康推進課（保健センター内）☎24-2003

7月から8月は真夏日や猛暑日といった気温の高い日が続く、熱中症になりやすい時期です。また、マスクを着用していると熱がこもりやすくなり、のどの渇きに気づきにくい例年以上に注意が必要となります。

熱中症は、暑さで体温を上手に調整することができなくなった状態で、めまいや頭痛、吐き気などの症状が見られます。高温・多湿などの状況であれば、日中の炎天下だけでなく、室内や夜間でも発生することがあります。正しい知識を持ち、早めの予防と対策をとりましょう。また、エアコンを使用する時はこまめな換気を忘れずにしましょう。



高齢者は上手にエアコンを

- ・高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使いましょう。
- ・周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気をつけてください。

水分をこまめに補給

- ・のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。マスク着用時は特に注意です！
- ・汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいた場合は、水分とともに塩分も取りましょう。アルコール飲料は体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。
- ・高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向があるため、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！

暑くなる日は要注意

- ・熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。
- ・梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。
- ・湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなります。猛暑のときは、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。

「体調がおかしい!?」と思ったら病院へ

- ・熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどい時には意識を失い、命が危険になることもあります。「体調がおかしい」と思ったら我慢せず涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

周りの人にも気配りを

- ・自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

食中毒に注意しましょう

★本庄保健所☎22-6481

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。

●食中毒予防の3原則

- ①菌をつけない（十分な手洗い）
- ②菌を増やさない（10℃以下で低温保存）
- ③菌をやっつける（中心部までよく加熱）

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。

また、生肉とそれ以外の食品を扱う場合は、箸・トングは必ず使い分けてください。

8020運動達成者を募集します

★健康推進課☎24-2003

市では、80歳になっても20本以上の歯を保とうという「8020運動」を合言葉に、市民の皆さんが歯に関心を持ち、より健康に過ごすことを推進しています。

対象の方は、歯科医師会に加入している歯科医院に8月26日(木)までにお問い合わせください。

- 対象 ①～③すべてに該当する方
 - ①8月26日(木)現在で80歳以上の方
 - ②歯を20本以上保っている方
 - ③過去に8020表彰を受けていない方