

健康手帳

慢性心不全の治療

私が医師になった時の心不全の診断は、CTや心エコーもなく、治療方法は強心剤、利尿剤、β遮断性不整脈・狭心症治療剤しかありませんでした。しかし、現在はCT・MRI・心エコーもあります。そして治療薬は大きく分けて4種類、心臓を保護する薬・心臓を休ませる薬・心臓を楽にする薬・心臓を力づける薬があり、様変わりした状態です。

慢性心不全の治療方法は、現在、多岐にわた

っているため、医療機関を受診する際は、どのような状態なのかと、症状の発生時間(朝・昼・夜)を医師に詳しく伝えてください。治療の第一歩が始まります。治療は期間を必要としますが、大事なポイントです。また、リハビリを加えて治療する場合もあります。むくみ、息切れ、だるさ、疲れやすさなどの症状がある人は、かかりつけ医に相談してください。

前橋市医師会 新島 和

冬の感染症に気を付けて

保健予防課
☎027-212-8342

冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節。空気が乾燥すると、喉や鼻粘膜のウイルスを防ぐ力が低下し、咳やくしゃみがより遠くまで飛びます。外出後や食事前には丁寧にせっけんを洗い、咳やくしゃみの症状があるときはマスクをしましょう。また、バランスの取れた食事と十分な睡眠を心掛け、体調不良を感じたら、早めに医療機関を受診してください。

救急医療情報

夜間・救急など	夜間急病診療所 ☎027-243-5111 朝日町四丁目9-5 内科と小児科 20時～23時 ※12月3日(日)から、日曜・祝日の9時～12時も診療。 救急病院案内(24時間体制) ☎027-221-0099 ※メモの用意をしてから連絡してください。 子ども医療電話相談 #8000 月～土曜=18時～翌8時、 日曜・祝日=8時～翌8時 ※IP電話・ダイヤル回線からはつながりません。携帯電話からかけてください。	歯科	市歯科医師会休日診療所 ☎027-237-3685 岩神町二丁目19-9 日曜・祝日、10時～12時・13時～15時
		薬局	市薬剤師会会営薬局 ☎027-223-8400 紅雲町一丁目2-15 日曜、9時30分～16時 ※祝日は最寄りの薬局にお問い合わせください。

接骨院・整骨院の休日当番

12月10日(日)	かばさわ接骨院(前箱田町) ☎027-254-4933	12月31日(日)	北沢接骨院(幸塚町) ☎027-234-5600
12月17日(日)	神尾接骨院(茂木町) ☎027-283-2932	1月1日(月)	藤の丘 田口接骨院(亀里町) ☎027-265-2680
12月24日(日)	小山接骨院(若宮町三丁目) ☎027-237-1259	1月2日(火)	細野接骨院(駒形町) ☎027-267-7002
12月29日(金)	細野接骨院(駒形町) ☎027-267-7002	1月3日(水)	総社町接骨院(総社町総社) ☎027-289-2869
12月30日(土)	羽鳥接骨院(下細井町) ☎027-234-2312		

ボランティアビギナーズスクール～はじめての人ももう一度学びたい人も

保健予防課
☎027-898-6133



介護予防活動の心構えや楽しみ方を学ぶほか、車いす体験などの実技演習を実施。本市のボランティア活動や福祉活動、介護予防活動ポイント制度の説明やポイント登録手続きも実施します。登録は40歳以上の市民が対象です。
時12月23日(土)10時～11時30分
場総合福祉会館
対市内在住・在勤の人
申ボランティアセンター
☎027-232-3848へ

うつ病ココロの相談+

保健予防課
☎027-220-5787

眠れない、楽しめていたことが楽しめなくなった、食欲がなくなったなどのうつ病に関する相談に答えます。療養のこつや家族の対応方法などに精神保健福祉士や保健師が応じます。
時12月12日(火)13時30分～15時30分
場保健所内保健予防課
対市内在住の人やその家族
申同課へ

受験生の予防接種を支援します

保健予防課
☎027-212-3707



本年度のインフルエンザの厳しい感染状況を踏まえ、受験生世代のインフルエンザ予防接種を支援します。受け付けは1月以降に開始。詳しくは本市ホームページをご覧ください。
接種期間=10月1日～1月31日(水)
接種日時時点で保護者・子どもが共に市民で、本年度15歳(中3)か18歳(高3相当)の人
給付金額=接種1回当たり3,000円(1人1回まで)

今回のテーマは「オーラルフレイル予防・実践編」です。かみにくい、口が渇く、むせやすいなど口周りのささいな衰えをオーラルフレイルといいます。年だから仕方がない、我慢できるから大丈夫などと放置すると、かみにくいことから軟らかいものを選んで食べ、かむ筋力が低下。さらにかめなくなる悪循環が生じ、心身の健康状態の悪化につながるため、早めの対策が重要です。
オーラルフレイル予防には、食後の歯・舌・入れ歯磨きなどの口腔清掃と定期的な歯科受診、口周りの筋力を維持する口腔機能トレーニングが大切です。
毎月本紙でも募集しているシニア元氣アップ教室では、パタカラテストという口腔機能検査を実施。「パ」は口唇(食べこぼし予防)、「タ」は舌先(滑舌、飲み込み)、「カ」は舌の根元(誤嚥予防)の動きを見るための発音で、「パ」「タ」「カ」をそれぞれできるだけ速く発音し、舌や口唇が滑らかに動いているかを確認、評

元氣アップ通信

Vol.5
オーラルフレイル
予防・実践編
保健予防課
☎027-898-6133



②口腔機能トレーニング

- 左右バランスよく使ってかむ
- 空ブクブク(数回)
- 歌を歌う
- パタカラ体操
(パタカラと続けて8回発音)
- ピンシャン!お口アップ体操
(二次元コードからご覧ください)

①口腔清掃

- 毎食後の歯磨き
- 舌磨き
- 入れ歯磨き
- 歯間ブラシなどの補助用具を併用する
- 半年に1回以上の定期的な歯科受診

体の筋肉に比べ、口周りの筋肉は小さく結果が出やすいため、毎日の口腔ケアで口の健康を維持してください。
歯の低下が疑われます。「カ」が6回未だだった24人が約2カ月フレイル予防に取り組んだ結果、17人に改善がみられました。
価します。1秒当たり6回未満だと口腔機能の低下が疑われます。「カ」が6回未だだった24人が約2カ月フレイル予防に取り組んだ結果、17人に改善がみられました。