

介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
4月	1	月	9:00~10:30	こだま会館	川島	口腔(こうくう)ケア
	2	火	9:00~10:30	川島公民館神後分館	川島	介護予防体操
	3	水	9:00~10:30	中部農業構造改善センター	山川	介護予防体操
			13:30~15:00	上浦地区公民館	鴨島	介護予防体操
	4	木	9:00~10:30	川島公民館敷地分館	川島	口腔ケア
	5	金	9:00~10:30	川島公民館岡山分館	川島	介護予防体操
	8	月	9:00~10:30	森藤集会所	鴨島	介護予防体操
			13:00~14:30	立石公会堂	川島	介護予防体操
	9	火	9:00~10:30	川島公民館学西分館	川島	介護予防体操
			13:00~14:30	牛島集会所	鴨島	介護予防体操
	10	水	13:00~14:30	中枝老人憩の家	美郷	口腔ケア
	12	金	9:00~10:30	川島公民館本町分館	川島	口腔ケア
	16	火	9:00~10:30	三山老人憩の家	美郷	介護予防体操
			13:00~14:30	湯立会館	山川	口腔ケア
	17	水	9:00~10:30	川島公民館朝日ヶ丘分館	川島	介護予防体操
	18	木	9:00~10:30	東児島公民館(とんがりぼうし)	川島	口腔ケア
	19	金	9:10~10:30	中古井広域集落センター	美郷	栄養のお話
			13:00~14:30	飯尾会館	鴨島	介護予防体操
	23	火	9:00~10:30	喜来老人憩の家	鴨島	栄養のお話
			13:00~14:30	元木会館	山川	介護予防体操
	24	水	13:00~14:30	知恵島地区公民館	鴨島	栄養のお話
	25	木	9:30~11:30	西麻植市郷会館	鴨島	介護予防体操
			9:00~10:30	大東・江川公会堂	鴨島	栄養のお話
	26	金	13:00~14:30	上谷集落センター	美郷	介護予防体操

*健康手帳をご持参ください。 *資料がある場合があります。眼鏡が必要な方はご持参ください。
*健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。

リハビリ教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
4月	1	月	13:00~15:00	牛島集会所	鴨島	●血圧測定
	9	火	9:00~11:00	川島老人福祉センター	川島	●体力測定(握力・2ステップ)
	17	水	13:30~15:30	中枝老人憩の家	美郷	●理学療法士による個別運動指導
	22	月	13:00~15:00	敷地老人憩の家	鴨島	●集団体操

●問い合わせ 市地域包括支援センター(介護保険課内) ☎22-2265 FAX22-2260

地震の心得10カ条 第4条 火が出たらすぐ消火

20歳~49歳の方へ

ピロリ菌検査を受けませんか?

Q. ピロリ菌って何?

胃の中に生息する細菌です。感染すると、除菌しないと生涯胃の中で生息、増殖するすといわれています。



ヘリコバクター・ピロリ

Q. 胃がんとピロリ菌との関係は?

胃がんの発症には、ピロリ菌の感染と胃粘膜の萎縮が強く関連しています。胃がんになった方の95%以上はピロリ菌感染者で、除菌をしないまま放置すると、10数年~20年程度で萎縮性胃炎に進行し、胃がんになる危険性が高まることが分かっています。ピロリ菌の感染の有無を検査し、陽性の場合、ピロリ菌の除菌を行うことで胃炎は治り、潰瘍や将来的な胃がんも予防できるのです。

Q. ピロリ菌の感染経路は?

ピロリ菌の感染経路ははっきりとは分かっていませんが、5歳くらいまでに口から感染すると考えられています。そして80%は家族内感染と言われているので、親が感染していると子どもへの感染率が高まります。

中学2年生にも「ピロリ菌検査」を実施しています!!

平成30年度 ピロリ菌抗体検査結果 (平成31年2月12日現在)

対象者数(人)	提出数(人)	提出率(%)	尿検査(一次検査)		呼気検査(二次検査)		
			陽性者数(人)	陽性割合(%)	実施者数(人)	陽性者数(人)	陽性割合(%)
329	260	79.0	17	6.5	15	6	推定2.3

平成31年度も実施を予定しています。新しく中学2年生になる方は、検査を受けましょう!! 対象の方には通知します。

*呼気検査(二次検査)は、一次検査で陽性となった方のみ実施

●問い合わせ 市健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

おしえて!! 歯医者さん

第35回ホワイトニングは「セルフホワイトニング」なの?

質問 最近、雑誌で歯のホワイトニングでも行っているという広告を見たのですが大丈夫なのでしょうか。

回答 確かに、ホワイトニングは医療機関以外でも行われているようです。美容院、ネイルサロンでホワイトニングを行う場合は、歯の清掃や、ホワイトニング材の塗布、光を照射する器械のスイッチを押すことまで、全てを自分で操作することで行うのであればなりません。もし、歯科医師や歯科衛生士などの資格を持たない人がホワイトニングの処置や介助をした場合、その施設は法律で罰せられる可能性があります。

それと、ホワイトニングを行って効果が期待できるか、また、問題があるか否かの判断も、専門家が口の中をしっかりと観察しないと判断できません。

施設だけでなく、インターネット上でもホワイトニング材が販売されています。注文すると海外から送られてくるケースも多く、材料自体もよくわからないものもあります。また、歯を白くすることにご注意、材料の濃度を非常に高くしているものもあり、副作用の心配も否めません。

つまり、自分自身でホワイトニングを行って何かトラブルがあったとしても、自己責任で処理するしかない。ということとなります。

「気軽に歯を白くする」という意味では便利になったという印象もありますが、便利益を優先するあまり、安全性を忘れてはいけません。

歯科医院では、ホワイトニングの適否や、前処置、その人の歯の状況に合った薬剤濃度の選定、副作用が出た場合の対処まで行いますので安全安心であると言えます。

ご自分の歯を白くしたいと思われの方は、かかりつけ医にご相談ください。

一言野川市歯科医師会
お口の質問を募集しています。下記までメールまたはFAXでお寄せください。

●お口の質問について(窓口)●
市秘書広報課 FAX 22-2244 メールアドレス hishokouhou@yoshinogawa.i-tokushima.jp

地震の心得10カ条 第3条 戸を開けて出口を確保