



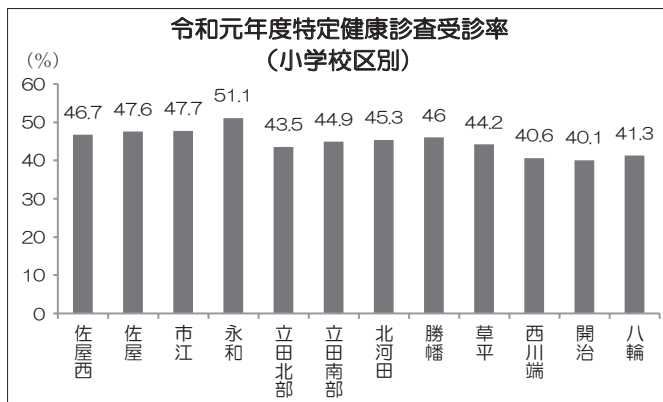
来年の特定健康診査までにできること



特定健康診査とは国が定めた年に1度の健康診断であり、通院が長く続き医療費の負担も大きい高血圧症や脂質異常症などの生活習慣病を発見するための検査です。

右のグラフは、愛西市国民健康保険における特定健康診査受診率を小学校区別に表したものです。市内でも10%近い差が出ています。みなさんの地区はどうか。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、受診を控えた方、外出を控えて運動不足の方、食べてばかりで太ってしまった方もいると思います。放っておくと生活習慣病になってしまうので、来年の健診までに下記の取り組みを行い、きちんと健診を受けてご自身の健康状態を確認しましょう。



資料：KDB「地域全体像の把握」より

来年度の健診受診までにやっておくといいこと

①毎日、体重を測る

朝、トイレの後に測る体重が一日で一番軽い体重です。



②献立に野菜料理をプラスする

野菜や海藻に含まれる食物繊維・ビタミン・ミネラルは高血糖、高血圧予防に効果があります。

③減塩を心がける

減塩は高血圧予防に効果的です。醤油はかけずに「つける」・香辛料や出汁で味付けを工夫する。

④今より10分多く、体を動かす

10分は歩数にすると1,000歩です。



⑤ストレスをためない

効果的な方法は、深呼吸・ゆっくり入浴、生活リズムを整える。

⑥質のよい睡眠をとる

寝る直前にパソコンやスマホの画面を見るのはやめましょう。

問 保険年金課 特定健診担当 ☎(55)7119



歯の健康講座

唾液、ちゃんと出ていますか？

口の中の健康と長寿は密接につながっています。唾液は血液から作られ、99%が水分、残り1%には免疫を司る成分が含まれています。

口の中の健康の大敵は「歯周病」です。炎症のある歯周組織には細菌がたくさん棲みついている、体に悪影響を及ぼします。高齢者の死因ともなる誤嚥性肺炎は、食べ物が誤って気管から肺に入り、食べ物について口の中の細菌等により引き起こされる肺炎です。

口の中の細菌は、動脈硬化を進めたり、血糖値のコントロールを難しくしたり、認知機能の低下を招く原因になります。

そうならないための対策は、まず「歯磨き」です。就寝前、起床

後すぐは特に念入りに磨いてください。年に1、2回は、症状がなくても歯科を受診し、歯石等を取ってもらえば、歯周病は予防可能です。もう一つ大事な点は「唾液がしっかり出る」ようにすることです。人は一日1～1.5ℓの唾液が出て、歯周病などにより発生する口の中の細菌を退治してくれます。食べ物を飲み込みやすくする潤滑油になるため、誤嚥性肺炎が起こりにくくなります。

「口の渇き」「顎の下の腫れ」「乾いた食べ物を飲み込む際、水を飲む」「口の中がネバネバする」「食べ物を飲み込みにくい」「口臭がある」などの症状があったら、何らかの原因で唾液が減少する「ドライマウス」かもしれません。

口の周りには、唾液を分泌する「耳下腺」「舌下腺」「顎下腺」という3つの唾液腺があります。食前に下あごの内側から耳の下までやさしく、ゆっくりマッサージすると唾液の分泌が良くなります。

(海部歯科医師会)