



## 口腔衛生推進研修会 公開講座 歯を守ると命が輝く



～ 高齢者の虚弱(フレイル)を予防するために歯科医療ができること～

参加無料  
事前申込み不要

「歯を失ったり、口内が健康でなかったりすると、生活習慣病の発症や進行、体力低下の原因に!」…超高齢者社会を迎える前に、ぜひ聞いておきたいお話です。お誘い合わせて、お出かけください。

期日…3月7日(土)

時間…午後2時～4時(1時30分開場)

場所…カノラホール 小ホール

主催…岡谷市・下諏訪町・岡谷下諏訪歯科医師会・  
岡谷市地域包括支援センター・下諏訪地域包括支援センター

講師…鶴見大学歯学部教授 花田 信弘さん

講師プロフィール…九州歯科大歯学部卒・同大学院終了。米国ノースウェスタン大医学部微生物学研究生、九州歯科大講師などを経て、厚労省国立感染症研究所部長、日本歯科医学会学術研究委員会副委員長、日本口腔衛生学会理事・指導医、日本歯科大・東京理科大客員教授などを歴任



問合せ●健康推進課(内線1183)

### どうして口内炎になるの?



みなさんも、気づいたら口内炎ができていた、という経験があると思います。口内炎は、どうしてできるのでしょうか? 口内炎は、口のなかの粘膜に起こる炎症の総称のことで、いろいろな種類があり、その原因も多岐に渡ります。代表的な口内炎の原因をご紹介します。

#### ①免疫力の低下や細菌感染が原因の口内炎

赤く縁だらけの白い小さな潰瘍ができる「アフタ性口内炎」は、もっとも一般的な口内炎です。

ストレスや睡眠不足、疲労などによる免疫力の低下や、食生活の偏りでビタミンBが不足していること、口のなかを自分で噛んだり、熱い飲食物での火傷、義歯や矯正器具などが接触するなどの物理的な刺激を受けることなどが引き金となって発症しますが、原因がわからない場合もあります。

#### ②ウイルスの感染が原因の口内炎

単純ヘルペスウイルスの感染による「ヘルペス性口内炎」やコクサッキーウイルスによる「ヘルパンギーナ」「手足口病」など、ウイルスが原因で起こる口内炎を「ウイルス性口内炎」といいます。

ヘルペス性口内炎は、原因となるウイルスが体内にもともと潜んでいます。普段は免疫力で抑えられています。しかし、ストレスや疲労、睡眠不足、不規則な生活などによって免疫力が低下すると、ウイルスを抑えることができなくなって感染してしまいます。また、ヘルパンギーナや手足口病は、おもに子どもが発症しやすいウイルス感染症で、暑さで体力を消耗し、抵抗力が落ちやすい夏によく流行します。

#### ③カンジダ性口内炎

カビ(真菌)の一種であるカンジダ菌が、通常よりも増殖してしまうことで発症する口内炎です。カンジダ菌は口の常在菌のひとつなので、通常はある程度以上は増え

ずにほかの菌と共存しています。しかし病気で抵抗力が弱まったり、ステロイド剤・抗生物質の長期使用などで、常在菌のバランスが崩れてほかの常在菌より優位になると、カンジダ性口内炎になることがあります。抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、妊婦などにも多くみられます。また「扁平苔癬」や「ベーチェット病」など、特殊な病気が原因で口内炎ができることもあります。

一般的なアフタ性口内炎は、放っておいても10日から2週間ほどすれば自然に治り、あとが残ることもありません。しかし食事や歯磨き、時には話すだけでも痛むことがあるので早く治したいですね。そのためには、まず、口内を清潔に保つことです。痛くて歯磨きがおっくうになるかもしれませんが、食事をとった後は、必ず歯を磨くようにしましょう。そのうえで、殺菌効果があるうがい薬やマウスウォッシュなどを使って、口のなかを定期的に殺菌しましょう。20秒のブクブクうがいを3回行くと、細菌を10分の1程度にまで減らせる、といわれています。マウスウォッシュを使う場合、アルコールなしの低刺激のもので行うと痛みが少ないです。

殺菌を目的としたうがいは、食後だけでなく、起床直後や帰宅後、寝る前などにもオススメです。ただし、傷がある場合は、殺菌成分が細胞にダメージを与えてしまい、傷の修復を遅らせる可能性もあるので、うがい薬やマウスウォッシュを使用した後に、水でもう一度うがいをするとういでしょう。

また、傷ついた組織の修復や再生は、睡眠中に行われるので、なるべく早い時間に就寝し、しっかりと睡眠時間を確保することも大切です。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

問合せ●健康推進課(内線1182)

# 健康ひと回メモ

No.449

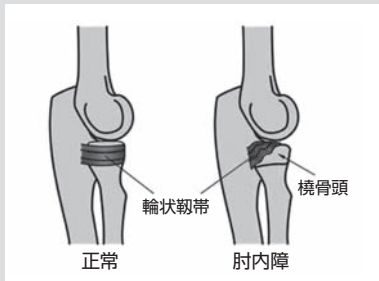
## 肘内障ちゅうないししょうについて

幼児の手を強く引っぱった後に、「手が痛い」と泣き出し、腕を下ろしたまま動きがなくなったら、肘内障の可能性があります。

### 「肘内障」とは

前腕には、橈骨たうこつと尺骨しゃくこつという2本の骨があります。そのうち外側にある橈骨は肘関節の部分が車輪のような形状をしていて、前腕をひねることができるようになっています。その車輪状の部分を橈骨頭たうこつごうと呼び、輪状の靭帯じんたいによって固定されています。

幼児ではこの靭帯（輪状靭帯）が薄く弱く、手を引っ張られた時などに比較的簡単に外れそうになることがあります。肘内障は、図のように輪状靭帯が外れかけた状態で痛みを生じています。



症状としては、腕を痛がつて泣いていることが多く、腕を動かさなければ痛がらないけれど、少しでも肘を曲げようとすると泣く、腕をだらんと下げたまま使わないなどが多く見られます。幼児の場合、痛い場所を正しく伝えられないことが多く、手が痛いと言ったり、肩が

痛いと言ったりしますが、橈骨頭に圧痛があります。

原因は手を引っ張られることがほとんどですが、転倒して手をついたり、遊んでいて腕をねじったりした時にも起こることがあります。

### 治療

まれに何かの拍子に自然に治ることもありますが、ほとんどの場合、整復処置が必要で、慣れた医師なら簡単に整復が可能です。一般的に整復とともに痛みもなくなり、すぐに腕を使って遊び始めます。発症から時間がたっていると、ごくまれに整復が難しい例もあります。

また、幼児期は骨もまだ発育段階で、軟骨部分が多かったり、骨も柔らかかったりして、特に肘の周囲は骨折の多い部位でもあります。幼児が腕を痛がつて泣いている場合は、早めに専門医の診察を受けることをお勧めします。

### 予後

肘内障を繰り返すと、簡単に再発するようになる場合もありますが、小学校に入学する頃から靭帯も強くなってきたり、高学年になればほとんど起こりません。それ以前の好発年齢では、なるべく幼児の手を強く引っ張らないよう、周囲の人は気をつけてください。  
(医師会)

健康のページ

## 平成27年度 介護予防教室のご案内



1月に実施した『健康いきいき!! 基本チェックリスト』に回答し、返送して下さったみなさんに、結果

票とともに『介護予防教室』のご案内を郵送(3月中旬~)します。

★いつまでも元気で暮らすための、運動・栄養・認知症予防などの知識や実技を、楽しく学べます!

★一人ひとりに合わせた内容で指導します!

ぜひ、この機会にご参加ください。

※教室の内容や日程などの詳細は、郵送される「基本チェックリスト結果票」をご覧ください。

申込み方法…基本チェックリスト結果票に同封された「申込みはがき」に必要事項を記入し、お申し込みください。

申込み期限…4月6日(月)必着

※原則として「申込みはがき」のみの受け付けですが、健康状態などにより、はがきを投函できない人は、3月23日(月)以降に、電話での申し込みを受け付けます

※申し込み多数の場合は、今まで市の介護予防教室に参加したことのない人を優先し、抽選で参加者を決定します。(先着順ではありません)

**参加無料!**

※会場使用料を負担いただく場合があります。

**無料送迎あり!**

自宅 ⇄ 会場 または 最寄の公会所 ⇄ 会場

問合せ●介護福祉課(内線1273~1275)

**接種**  
時間／午後1時30分～2時20分  
所／保健センター1階 予防接種室  
物／母子健康手帳・予診票 ※母子健康手帳を忘れると接種できません。  
三種混合・不活化ポリオについてはお問合せください。

**健診等**  
所／保健センター2階 乳幼児健診室  
物／母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通)  
～4か月、9～10か月児健診：バスタオル  
歳児にこここ教室：歯ブラシ・コップ・タオル  
歳児健診：尿 (配布済の検尿容器に採尿)  
視力検査をおこなってきてください。  
炎に関するお問い合わせは — 健康推進課 (内線 1191) まで

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

**金**

(株)アイテック  
☎ 23-8500

信和設備(株)  
☎ 22-3302

丸竹下島商店  
☎ 22-2406

離乳食教室 (ばくばく教室)  
(26年3月～4月生)  
集合午前9時50分

(株)シンニチ設備  
☎ 22-1365

**土**

杉村設備(株)  
☎ 27-8632

(株)総設工業  
☎ 28-8504

諏訪共立病院  
☎ 28-2012

早出歯科医院  
☎ 28-0024

ひまわり薬局  
☎ 26-7226

十和設備(株)  
☎ 24-0182

(株)浜パイピング  
☎ 23-6885

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

<b>行政相談</b>	11日(水)午前9時～正午 庁舎201会議室
<b>無料法律相談 [予約制]</b>	17日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員：烏川秀司 弁護士 ※4月分予約：3月18日(水)～受付開始 [利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります]
<b>高齢者の暮らしと財産を守るための相談 [予約制]</b>	19日(木)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課 (内線 1277)
<b>ことばの教室 [予約制]</b>	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分 子ども課
<b>家庭児童相談</b>	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待 24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
<b>ひとり親相談</b>	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
<b>子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談</b>	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課
<b>教育相談室 (子ども総合相談センター分室)</b>	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 夜間相談 5日(木) 19日(木) 午後4時30分～7時 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 12日(木) 26日(木) 午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
<b>女性のための相談 [予約制]</b>	3日(火)午前10時～午後3時50分 申込み：企画課 (1人あたり約50分)
<b>中小企業経営技術相談</b>	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
<b>巡回労働相談[予約制]</b>	相談員：南信労政事務所の労働相談員 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000 日程：4月8日(水) 午前10時30分～午後3時30分 (岡谷会場：勤労青少年ホーム)
<b>特許・発明相談会 (産業財産権相談会)</b>	17日(火)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
<b>ミニジョブカフェ [予約制]</b>	随時受付 会場：テクノプラザおかや 勤労青少年ホーム 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
<b>若者のための就労相談会 (夜間) [予約制]</b>	27日(金)午後6時～8時 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
<b>農地相談 [予約制]</b>	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 農業委員会

ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談  
社協心配ごと相談、家庭介護相談

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121

結婚相談	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線 3112) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		

### 今月の納税

#### ◎国民健康保険税 第12期

納期限…3月31日(火)

納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。  
口座振替の方は、残高確認をお願いします。  
忘れずに納税しましょう。

問合せ●税務課 (内線 1135)

#### 妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

3回目▶3月13日(金) 午後7時～8時30分  
産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など  
※27年4月10日(金)から新しいクールが始まります。



申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)



くらしのカレンダー

3月  
MARCH

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- **休日急病当番医院**  
受付／原則午前 9 時～午後 5 時（午後は来院前に要電話連絡）  
※緊急時の医療問合せ  
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- **休日当番歯科医院**  
診察は午前中のみです。  
※保険証・老人健康手帳を必ずお持ちください。午前中のみ  
診療となります。
- **水道修理当番店**  
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。  
受付時間／午前 9 時～午後 4 時 ☎ 23-8511

- ◆ **予防接種**  
受付時  
場 持 ち  
※3
- ◆ **乳幼児健診**  
場 持 ち  
※3  
※2  
※3

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li> 向山内科医院 ☎ 23-6272</li> <li> 栗田歯科医院 ☎ 24-5756</li> <li> やまびこ薬局 ☎ 21-2144</li> <li> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> BCG (26年7月3日～10月2日生)</li> <li> 一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分</li> <li> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 不活化ポリオ</li> <li> 十和設備(株) ☎ 24-0182</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 1歳6か月児健診 (25年8月生) 受付午後1時～1時30分</li> <li> 水道建設(株) ☎ 23-2662</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 日本脳炎(1回目) (24年2月生)</li> <li> 2歳児にこここ教室 (25年2月生) 集合午前9時30分 [今井・小井川・長地地区]</li> <li> 旭設備(株) ☎ 23-3764</li> </ul>
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> <li> 平山医院 ☎ 27-8053</li> <li> 小松歯科クリニック ☎ 28-0008</li> <li> 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</li> <li> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</li> <li> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 四種混合 [西堀・長地地区] (26年2月に3回目を) (終了した人を含む)</li> <li> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 3歳児健診 (24年2月生) 受付午後1時～1時30分</li> <li> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 2歳児にこここ教室 (25年2月生) 集合午前9時30分 [今井・小井川・長地地区以外]</li> <li> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</li> </ul>
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> <li> 川岸医院 ☎ 22-2562</li> <li> 小松歯科医院 ☎ 27-8226</li> <li> 川岸薬局 ☎ 24-3103</li> <li> (有)三善工業 ☎ 23-3446</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 四種混合 [西堀・長地地区以外] (26年2月に3回目を) (終了した人を含む)</li> <li> (株)イワナミ ☎ 22-2222</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 3～4か月児健診 (26年11月生) 受付午後1時～1時30分</li> <li> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 日本脳炎(2回目) (24年2月生)</li> <li> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</li> </ul>
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> <li> 今井整形外科 ☎ 28-9933</li> <li> 土田歯科医院 ☎ 28-3001</li> <li> ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510</li> <li> 水道建設(株) ☎ 23-2662</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</li> <li> 旭設備(株) ☎ 23-3764</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> (株)アイテック ☎ 23-8500</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 9～10か月児健診 (26年5月生) 受付午後1時～1時30分</li> <li> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</li> </ul>
29	30	31		
<ul style="list-style-type: none"> <li> 祐愛病院 ☎ 23-0222</li> <li> なわ歯科医院 ☎ 26-0648</li> <li> ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510</li> <li> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 信和設備(株) ☎ 22-3302</li> </ul>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>健康相談について</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 一般健康相談 毎月 第 1 月曜日 午後 1 : 30 ～ 3 : 30</li> <li>● 栄養相談・歯科相談 毎月 第 4 月曜日 午前 10 : 00 ～ 正午</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p><b>諏訪地区小児夜間急病センター (年中無休)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 診療時間 毎日 午後 7 時～9 時</li> <li>■ 診療科目 小児科 15 歳以下</li> </ul> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p> </div>	