

はーとふる 健康コラム

「高血圧予防は生活習慣の改善から！」

高血圧の主な原因は、塩分の取り過ぎや肥満、運動不足などです。高血圧を予防・改善するためには、生活習慣の改善が大切です。

皆さんも高血圧予防のため、今日から生活習慣の改善を始めてみませんか。

①減塩
・「麺類などの汁は残す」「味噌汁は野菜たっぷりにして汁の量を減らす」などの工夫が減塩のコツです。

②カリウムの摂取量を増やす
・カリウムは、血圧の上昇を抑える働きがあります。カリウムが多く含まれる食品（ほうれんそう、納豆など）を摂取しましょう。

③軽めの有酸素運動
・ウォーキングやラジオ体操など1日30分程度の軽い運動を無理のないペースで継続することが大切です。

保健福祉センターはーとふる ☎49-6050

●乳幼児健診 対象児には事前に文書でお知らせします

2日(火)	3歳児(25年1月生)	【受付】 13:00 ～13:30
3日(水)	1歳6カ月児(26年7月生)	
23日(火)	4カ月児(27年10月生)	
24日(水)	9カ月児(27年4月生)	

●フッ化物塗布 予約制で料金は1回500円です
対象は1歳6カ月以上の子どもです(1歳6カ月に関わらず、上の歯が4本以上生えていて希望する場合はご相談ください)

4日(水)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

●ピンピンからだ広場 高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入り自由～

毎週月曜日	10:00～12:00	13:30～15:30
毎週金曜日		

●母子健康・栄養相談(乳幼児) 乳幼児の発育・発達などについてご相談ください

4日(水)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

●一般健康・栄養相談(乳幼児～成人) 年齢を問わず健康相談を行います

16日(火)	10:00～11:30	千鳥児童センター
--------	-------------	----------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号に折り込みした用紙(レモン色)「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。
※保健福祉センターはーとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

るもい健康の駅 休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00～17:00/9:00～20:30(水・木) ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

※各イベントは、申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

2月のイベント

6日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座③「循環器疾患(心不全、BLS)」講師:札幌医科大学教授 小海康夫氏
6日(土) 13:00～14:30	救急蘇生法とAED体験講習会
20日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座④「呼吸器疾患(肺炎、COPD)」講師:札幌医科大学教授 小海康夫氏
23日(火) 13:00～14:30	認知症サポーター養成講座

「るもいアンチエイジングクラブ(RAC)健康教室」は、毎週水曜日(10:00～11:30)にるもい健康の駅ホールで開催中!
※都合により中止する場合がありますので、参加される方は事前にご確認ください。

2月7日の日曜当番医院 **整形外科稲垣医院** 幸町3丁目 ☎43-3311 9:00～17:00
※上記以外の日曜日・祝日および夜間の診療はかかりつけの病院・医院へお問い合わせください。
※市立病院は二次医療病院として、全ての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

留萌駐屯地音楽まつり 【入場無料】どなたでもご覧になれます

日時: 2月28日(日) 【開場】13:00 【開演】14:00
場所: 文化センター
主催: 陸上自衛隊留萌駐屯地 後援: 留萌市自衛隊協会
☎ 留萌駐屯地広報班 ☎ 42-2655

からだすこやか(こころ)イキイキ 健康ひろば

■歯周病から歯を守ろう■

歯周病とは、歯を支えている組織に起こる病気で、永久歯を喪失する原因の約5割が歯周病です。歯周病を起こす歯垢1mgあたりには、1億個以上の細菌が存在すると言われています。

歯垢が歯と歯肉の間に付着し続けることで、歯肉に炎症が起こります。毎日の歯磨きで歯垢をきれいに取り除くことができないと、歯垢は歯石へ変化します。歯垢や歯石が付着し続けると、歯肉の炎症がさらに進み、歯肉の弾力性がなくなって歯周ポケットという空間ができます。この歯周ポケットの中に歯垢が入り込み、歯を支えている歯槽骨が破壊され、やがて歯が抜け落ちます。図1で確認し、1つでもチェックがついた場合は、歯周病の恐れがありますので、歯科医に相談しましょう。

●歯磨きで歯周病予防

歯周病を予防するためには、毎日の歯磨きによって歯垢をきれいに落とし口腔内を清潔に保つことが基本となります。(図2)

正しい歯磨きを知り、普段の生活に取り入れてみましょう。

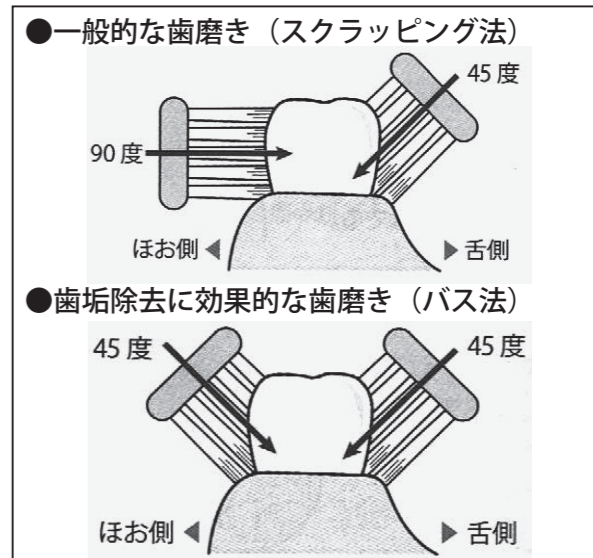
また、歯周病と関係が深いのは、唾液の分泌です。唾液には、歯の汚れを洗い流すほか、細菌の発育を抑える効果があります。唾液は、食事をよく噛んで食べることで分泌量が増えます。一方、ストレスを強く感じている時は分泌量が減ります。ストレスは睡眠中の歯ぎしりの原因とも考えられており、歯を痛めることにもつながります。

口腔内の清潔を維持し、大事な歯を守りましょう。 ▲図2 効果的な歯の磨き方

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-6050

- 歯に汚れや歯石が付いている
- 歯を磨くと、歯肉から出血する
- 歯肉の色が赤または赤黒い
- 歯肉がムズムズする、歯が浮く感覚がある
- 歯肉が腫れたり、痛む
- 歯肉を押すと膿が出る
- 以前に比べて歯が長くなった
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる
- 歯がグラグラする
- 口臭が強い

▲図1 歯周病チェック表



▲図2 効果的な歯の磨き方

オロンひまわり基金法律事務所 弁護士 成田 騎信

離婚 相続 交通事故 借金問題 の初回相談無料

●業務時間/9:00～17:00 ●休業日/土・日・祝日

留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室

TEL. 0164-56-4312

至留萌駅

オロンひまわり基金法律事務所 (信和商事ビル2階4号室)

留萌信用金庫本店

231

オロンひまわり基金法律事務所 検索