

# 中山会議

発行 北市民健康づくり中山会議  
 連絡先 岡山市北区谷万成2-6-33  
 岡山市保健所北区北保健センター  
 086-251-6515

## 私たちの住んでいる地域の健康づくりの輪を広げよう

人生一〇〇年時代が到来すると言われています。誰しも年をとると「寝たきりになりたくない」「いつまでも健康でいたい」と願っています。私たち北市民健康づくり中山会議は、中山中学校区の住民が若いときから自分の健康に関心を持ち、健康寿命を延ばすため

の活動を日々行い、健康な生活が送れるよう啓発活動としてイベントの実施や健康教室、広報紙の発行などの活動をしています。ここ二年間は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため十分な活動ができていませんが、今年は状況が改善されれば健康づくりイベント



も再開し、これまで以上に健康づくり活動の輪を広げて行きたいと考えています。また、これまで広報誌として年一回発行していたニュースレターも内容を一新して発行回数も増やし「北市民健康づくり中山会議ニュース」として皆さんの役に立つ情報提供に努めてまいります。

薬物乱用とは、違法薬物である大麻や覚醒剤、危険ドラッグなどの使用はもちろんですが、未成年者が飲酒・

目的以外に使用したり、処方された本人以外が使用すること等も薬物乱用になります。たとえ一回だけの使用

ト上などで個人が医薬品を転売する行為は医薬品医療機器等法（薬機法）に違反する犯罪です。

## 薬物乱用は絶対してはいけません

喫煙することも含まれます。さらに、医師が処方する医薬品を美容やダイエット、ドーピング、集中力向上などの医療

でも乱用です。薬物をやめられなくなる依存を引き起こしたり、心身に重大な影響を及ぼす可能性があります。また、インターネット

薬物の乱用、薬機法違反行為は、絶対に止めましょう。いちのみや薬局 弥園健志

## 新型コロナウイルス感染症に対する 歯科医院の取り組み

連日新型コロナウイルス感染症についてテレビ報道のない日はありません。

コロナウイルスとは、一〇〇ナノメートルの球形で、表面には突起がみられ、形態が王冠（Crown）に似ていることからギリシヤ語で「crown」という名が付けられたウイルスです。

この新型コロナウイルスは感染力が非常に強く、歯科医院では次のことに取り組んでいます。

- ①アルコール消毒薬による手指消毒
- ②非接触体温計による体温測定



- ③ 待合室での身体的距離の確保（2m）
- ④ 待合室でのマスク着用（歯科ユニットに誘導するまで）
- ⑤ 取り入れ側として使用済みタービン、コントラスト等治療器具の徹底した加圧滅菌
- ⑥ 空気清浄機などの使用
- ⑦ エアコン使用時でも、微粒子等を室外に排出するよう定期的な換気
- ⑧ エプロンや器具を乗せるトレーはデイスポイザブル（使い捨て）
- ⑨ 患者さん毎にユニットのアルコール消毒（患者さんの座るチェア一部分も含めユニット全体の消毒）
- ⑩ スタッフのフェースシールド、ゴーグル、サージカルマスク、サージカルキャップの着用
- ⑪ ドアノブ等の定期的なアルコール消毒（患者さんの触れる部分）
- ⑫ 待合室でコロナウイルスに対する院内取り組みについて掲示
- ⑬ スタッフ間の会話時にもマスク着用

- ① 発症二日前から発症後七〜一〇日程度は他人に感染させる可能性がある。
  - ② PCR陽性者の四五％は無症状です。
  - ③ 抗原検査の信用度は七〇％前後です。
  - ④ 五ヶ月経つと抗体価は1/4〜1/5に減少。
  - ⑤ ファイザーでもモデルナでもワクチン接種で効果八〇％〜九五％ある。
- この新型コロナウイルスの発症に関しては、困ったことに発熱も自覚症状もない人がウイルスを放出しているかもしれないという事です。発熱があればすぐに感染が疑われるのに多分「雲隠れするウイルス」として生体の細胞内でのコロナウイルス遺伝子のみ増殖、また生体の防衛的免疫力などに起因しているのかもしれないかもしれません。とにかく感染力は非常に強いのです。そして今後も変異ウイルスの拡散は続くかもしれません。それに対しコロナウイルスの弱点（紫外線に弱い）を理解し、皆さんお互いに気をつけ各自三密を避け、コロナウイルスに負けないよう頑張ってください。

熊代歯科医院 熊代 進

## 私の得た知見

私達愛育委員会も新型コロナウイルスの影響を受け活動の制約を余儀なくされていますが、最近の研修会に参加して得た知見をここに報告します。

### 一、禁煙について

「喫煙は予防することが可能な最大の死亡原因」と言われています。コロナの重症化の原因の一つでもあり、健康上の種々の問題を引き起こします。近年、慢性閉塞性肺疾患



(COPD)が増加しています。長年の喫煙が原因での発症がみられます。

「吸っていても長生きしとるがな」と言う人もいますが、本人だけの問題ではありません。受動喫煙による健康被害、さらにタバコ残留物による三次喫煙被害も問題となっ

ています。まわりの人のことも考えましょう。

酒や薬物と同じように依存症となっていることがあります。禁煙が難しい場合、禁煙外来での受診治療をおすすめします。

### 二、梅毒について

性感染症が広まっていることはご存知でしょうか、特に梅毒がこの一〇年間で急増しています。「知らない」「過去の病気」「自分は関係ない」という方がほとんどでしょう。

コロナプスが新大陸から持ち帰り世界中に広まったと言われています。「不治の病」と言われていましたが、治療薬が見つかり、日本では一九九〇年代には年間一〇〇〇人未満にまで減っていました。

岡山県は人口百万人あたりの報告数が東京、大阪に次いで三番目という多さです。派遣型風俗店から一般男女へ広がっていると推定されています。全国的に若年女性の増加が著しく、妊娠出産への悪影響が懸念されます。「先天性梅毒」(胎児へ

の感染による)も確認されています。

梅毒は第一期から第四期のステージへと進行していきます。重症な症状となります。終生免疫を得ることはできず再感染することもありますが、「早期の薬物治療で完治しうる」

病気です。偏見にみちた病気でもあり受診しづらいことは理解できますが、子どもや家族を危険にさらしてはいけません。早期受診、徹底した治療をおすすめします。

桃丘学区愛育委員会

辻 桂

## 私達は五目飯

「今夜は五目ご飯よ」

母親の一言で喜んだ昭和の子も、今は高齢者。五目ご飯はたくさんの具が混ざった味付けご飯、私達高齢者の集いも五目ご飯同様一人ひとりの生き方も、今の環境も、全く違う人生の経験者の集まりで、それぞれの長短合わせれば味のよい集団になって、一人欠けても

辛くなる集まりです。辛川市場老人クラブ(若葉会)で体を動かし

## おすすめの一品 鮭と野菜の豆乳煮

切り身で気軽に使える鮭にはDHA、EPAが豊富、汁物なら水に溶け出す栄養分もしっかりとることができる。身体が温り免疫力アップ・栄養満点の一品です。是非おためしを!

### ■材料(4人分)

生さけ	4切(280g)
(A)酒	大さじ2
(A)しょうが汁	小さじ1
(A)かたくり粉	小さじ1
かぶ	200g
にんじん	160g
干しいたけ	4枚
刻み昆布	6g
しいたけと昆布の戻し汁	カップ1と1/2
無調整豆乳	カップ1
しゆんぎく	80g
白ネギ	20g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

### ■作り方

- 1、かぶは食べやすい大きさのうす切り、にんじんはうすい半月切り、干しいたけは水でもどして石づきを取りうす切り、刻み昆布は洗って水で戻す、しゆんぎくは適当な大きさに切り、白ネギは荒いみじん切りにする。
- 2、さけは、皮と骨を除いて一口大に切り、(A)をまぶす。
- 3、鍋にしいたけの戻し汁、干しいたけ、刻み昆布を加えて火にかけ、弱火で温まるまで煮る。
- 4、3にさけを加え、火が通ったら、かぶとにんじんを加えて中火で煮る。豆乳を加え、塩・こしょうで味を調え、しゆんぎくを加えて火を止め、器に盛りネギを散らす。



ペタンクの競技風景

健康寿命の延長を目指して「もも太郎体操」月一回、ペタンク週二回、ピョンポン週一回集まる人々がある性格、くせ、技の持

ち主です。

例えば、ペタンク競技で玉を投げた場合でも、的外れで「シマッタ」、しかし後の人の投球結果、外れ玉に後玉が命中、外

れ玉が最良の場所に転び得点になり「モウケタ」

結果は神の思し召し、つまり投球にはどれも意味があつてハズレ玉が得点に関わり、得点と思つた玉がハジカレ失点に、上手・下手なく皆んな平等「今日は楽しかった」「次も頑張るぞ」でペタンクはもう五年目になりました。

体を動かし汗をかき、仲間と話し笑って、十人十色の仲間と共に、チョビット延命健康寿命を目指し、内気な人でも、運動の苦手な人でも「誰でも来られ」と門戸を開いて、昨年来のコロナ禍の中、コロナを言い訳

にしながら、ボチボチ活動を続けています。

辛川市場老人クラブ

馬場一郎

## 編集後記

我が家の庭のハナミズキが枝いっぱいになり、暖かい春が来るのを待ち望んでいるように見えます。私達も

新型コロナウイルスの感染が早く収束し、本来の活動ができる日を今か今かと待ち焦がれています。今回、従来のニュースレターを一新し新たな広報誌として第一号を発行しました。皆さん方のご感想・ご意見等お聞かせ下さい