

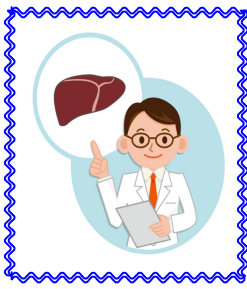
# 中山会議

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

## 脂肪肝について

皆さんは、健康診断等で脂肪肝と言われたことはありませんか？ 非飲酒者の脂肪肝を非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）と呼びます。生活習慣の乱れ等が原因で、肝細胞内に中性脂肪がたまった状態が脂肪肝です。脂肪がたまった肝細胞は風船のように膨らみ、肝臓全体も腫れます。この状態が進むと、肝細胞は破裂し、この傷を修復するために線維がたまってきます（線維化）。これが肝硬変です。このように肝臓の状態が悪くなると、癌が発生することもあります。このほかに、脂肪肝は動脈硬化の進行と関連があり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高くなります。

脂肪肝の発症の要因として、肥満や糖尿病などがあります。肥満で内臓脂肪がたまると、脂肪から放出される物質の働きにより、インスリン抵抗性といって、血糖を下げるホルモンであるインスリンが効きにくい状態となり、これにより肝臓に脂肪がたまりやすくなります。



脂肪肝を改善するには、食事療法や運動など生活習慣をコントロールし、体重を減らすことが重要です。体重を7%以上減らすと脂肪肝が改善する

ことが研究で示されています。

食事療法は、低カロリー食、低炭水化物食、低脂肪食が有効とされています。特に炭水化物を減らし、不飽和脂肪酸を多く含む食事（青魚、オリーブ油、ナッツなど）をとることが重要です。果糖（果物、菓子、清涼飲料水）の摂取は控えてください。

運動については、有酸素運動（三〇分以上、週三回以上）やレジスタンス運動（スクワットや腕立て伏せ、ダンベル体操など）が有効とされています。

脂肪肝と診断されたら、超音波検査や血液検査等で、肝線維化や動脈硬化の状態を定期的にチェックする必要があります。芳賀佐山診療所 清藤哲司

## 歯牙打撲・外傷に 関して感じたこと

今までに関わった前歯打撲事故等について、事例と感じたことをお伝えします。

まず一番多かったのが歯牙破折（外傷）です。子供特に幼児・小学生に多かったようです。

### （事例1）

鉄道の遮断機の前で待っていて、列車が通過すると同時に踏み切り内に入ろうとした時遮断機が上がり、遮断機で前歯を破折した。もう一歩後ろで待つべきでした。

### （事例2）

雨の日校舎内で友達とふざけあって、滑って硬い床で前歯を殴打し、前



歯破折を起こした。雨の日は濡れた床に注意！

### （事例3）

鉄棒で前歯を殴打し受診に来られた。歯牙が口腔内に見受けられなかったため、クラスの友達にすぐ下の砂場の中を探してもらい、前歯を持って来てもらいました。移植しほば元どりに治りました。自分の歯は移植できるとして咬んだ拍子にエ

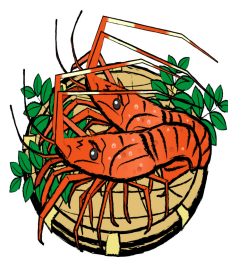
抗原抗体反応のためできません。歯が外傷で抜け落ちた場合、できれば生理食塩水又は牛乳につけ歯根の周囲はできるだけ触れず急いで歯科医院に持参されるように！

### （事例4）

校庭で野球部員より「そちらにボールが飛んでいったよ」と声がかかり、振り向いたところボールが前歯にあたり前歯歯牙破折を起こした。野球ボールには気をつけて！

### （事例5）

十二月ごろだったか夜十時ごろエビの頭が奥歯の後ろに刺さったと受診に来られた方がいらっしゃいました。よく話を伺うと、スナックでエビを出されあまりにもおいしかったので、頭までしゃぶろうとして咬んだ拍子にエビの頭の先が上顎の奥に刺さったとのことでした。切開し取り出しました。エビの頭をしゃぶる時には気をつけて！



以上気の付いた歯牙打撲・外傷の事例を記述しました。

事故は思わぬ時に起こります。

事故発生時は冷静さを失わず急いで対応致しましょう。

熊代歯科医院  
熊代 進

## やまの歩きまじり

「ヤッホー」快晴の四月十二日午前、歩こう会の8名は古代山城・鬼ノ城山頂からの眺めにうっとり見とれていった。

今月はゲンカイツツジを求め春を満喫しようとして山城を一周する散策コースに挑む。平均年齢77歳、それぞれ足腰に事情を抱えているから無謀にも思えたが、「みんな歩けば怖くない」精神で

出発。先導役の川池氏は林学の専門家。いつも樹木や野鳥の説明をしながら



ら素人の私たちを楽しませてくれる。

若葉の中にコバノミツバツツジが山を彩る。思った以上にアップダウンが厳しい。難所にさしかかると仲間のやさしい手が

支え合う。休憩時にはお菓子の交換。終盤疲れた時にアセビや白い藤が元気づけてくれた。

歩くことで健康増進。その上知らなかった木々の名前も覚えた。何よりも仲間との交流が楽しい。これからも仲間と歩いて新たな発見をしていこうと思う。

芳賀ゆうゆうクラブ  
高橋三種

## 愛育委員会の歴史

愛育委員としての大事な第一歩である新任愛育委員研修は、コロナウイルス感染症防止のため二年連続で中止となり、今年度はやっと少し前進し制限のある中で実施されました。その研修の中で愛育委員会の発足と歴史の話があったので紹介いたします。

岡山県においては、昭和二十五年十月に現在の真庭保健所管内の真庭市落合と湯原町で最初の愛育委員会が誕生しました。その後、かつて厚生省

公衆衛生局長であった故三木知事の政策として「公衆衛生行政は、行政と住民とが一体的に推進してはじめて効果があるものだ」との考えから地域組織活動を全県下に広げられ、昭和三十年に岡山県愛育委員連合会が誕生しました。

岡山市の愛育委員会は、行政関係者も実現を考え、乳幼児検診に力を入れていた婦人会にお願いし、愛育部として発足の高島地区を皮切りに昭和三十八年十二月までに旧市内三十四地区に結成され、活動を開始しました。

そして、昭和四十年三月に婦人会から独立して岡山市愛育委員研究協議会が結成され、三十四地区委員会が一つにまとまりました。

その後、昭和四十五年から四十六年の西大寺周辺九町村の合併により六十一地区となり、研究協議会は協議会に改められ、平成元年四月には七十地区となりました。

平成六年四月、岡山市の保健所政令市移行を機に協議会の組織体制を六地域九十一地区に再編し、その後、平成十七年から十九年に周辺市町村の合併に伴い、一〇四地区となりました。平成二十一年四月、岡山市が政令指定都市となったことで区連絡会を設置し、一協議

会四区連絡会六地域連絡会の体制となり、平成二十四年四月に建部支部、瀬戸支部廃止に伴い現在の九十八学区・地区で約五五〇〇人の愛育委員が活動をしています。

愛育委員会は自助、互助、互助、公助、これらをつまぐ活用しながら、住みやすい地域、住んで



良かったと思える地域づく

くりをめざして、時代と地域に合った健康寿命をさらに延長していける活動を広く地域に発進して、

馬屋下学区愛育委員会  
正部洋子

## 北市民健康づくり中山会議とは？

みなさん「北市民健康づくり中山会議」という団体名を聞いたことがありませんか？、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の健康づくり・健康寿命延伸のための活動を行っている団体で平成二十年に結成しています。

岡山市では、「すべての市民が健康で、心豊かに生きられるまち」を目指し、「健康を自覚できる人の増加」と「健やかな暮らしを支える社会環境の実現」を目標に掲げ「健康市民おかやま21（第2次）の活動を展開しています。

この健康市民おかやま2

1の活動を推進するため「北市民健康づくり会議」が設置され、北区北保健センター管内の7つの中学校区に「健康づくり会議」が設けられています。その一つが私たちの「中山会議」で、中山中学校区内の地域団体、専門職、学校、行政機関等で構成しています。

### ◎主な活動

- ・健康づくりイベント
- ・健康に関する講演会
- ・ニュースレター発行
- ・その他普及啓発活動

### ◎構成団体

- ・連合町内会
- ・愛育委員会
- ・栄養改善協議会
- ・御津医師会
- ・御津歯科医師会
- ・岡山市薬剤師会
- ・中学校、小学校
- ・幼稚園、保育園
- ・こども園
- ・老人クラブ
- ・包括支援センター
- ・公民館
- ・社会福祉協議会
- ・北区北保健センター
- 等 計四〇機関