

健康づくり応援コーナー



日本脳炎に注意

☎ 長崎県県北保健所地域保健課 ☎57-3933

長崎県で、7月3日に日本脳炎注意報が発表されました。

日本脳炎は、ウイルスを持つ蚊(コガタアカイエカ)に刺されて感染します。全国での感染人数は年間10人以下と少ないですが、重症化すると高熱、頭痛、意識障害やけいれんなどを引き起こします。次の予防法を守り、感染を防ぐための対策を心がけてください。

○予防法

- ▶ ワクチン接種(最も有効) 発症リスクを大幅に減らします。定期予防接種対象者へ、個別に通知します。また、任意接種することも可能ですので、かかりつけ医にご相談ください。
- ▶ 蚊に刺されない対策 長袖を着用、虫除けを使用、水たまりの除去、網戸の活用など。
- ▶ 体調管理 十分な休養・栄養・睡眠で免疫力を保ちましょう。

詳細はこちら▼



今月の特ダネ

加齢と口腔乾燥症がもたらす、むし歯や歯周病のリスク

☎ 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

加齢と口腔乾燥症の密接な関係

年齢を重ねると、唾液の分泌量は自然と減少する傾向にあります。これは、唾液を作る「唾液腺」の機能低下だけでなくシニア世代に増える持病の薬(抗ヒスタミン薬、降圧剤、抗うつ薬など)の副作用や筋力低下して嚥む回数が減少することなどが主な原因です。このようにして口の中が慢性的に乾く状態を「口腔乾燥症」と呼びます。

唾液減少が引き起こす「むし歯」のリスク

唾液には、口の中の汚れを洗い流す「自浄作用」、酸性に傾いた口内を中性に戻す「緩衝作用」、溶け出した歯の成分を元に戻す「再石灰化作用」という重要な防衛機能があります。口腔乾燥症で唾液が減るとこれらの恩恵は受けられなくなります。特に高齢期は、歯ぐきが下がって歯の根元が露出しやすいため、酸に弱い根元から急速に進行する「根面う蝕」のリスクが跳ね上がります。

唾液減少が引き起こす「歯周病」のリスク

唾液に含まれる抗菌物質は、歯周病菌の増加を抑える役割も担っています。口が乾くとネバネバとした細菌の塊(プラーク)が歯に付着しやすくなり、歯周病菌が爆発的に増加します。さらに加齢に伴う免疫力の低下も重なるため、歯ぐきの炎症が急激に悪化し、歯を支える骨が溶けるリスクが非常に高くなります。

求められる対策

これらを防ぐには、日ごろからの「唾液腺マッサージ」やマメな水分補給で口の潤いを保つことが大切です。また食後の入念なブラッシングに加え、定期的に歯科医院で専門的なクリーニングやフッ素塗布を受けるなど、プロのケアを取り入れることが健康な歯を長く残す鍵となります。



◀ 唾液腺マッサージ

北松歯科医師会

一地域でいさいさ一通いの場 VOL.109

平戸市内各地域で、週に1回以上、「平戸よかよか体操」や趣味活動を行う住民主体の通いの場を紹介します。

☎ 長寿介護課高齢者支援班(地域包括支援センター) ☎22-9133

「笑い声が響く集まり」

令和7年12月に活動を始めた、「若がえろう会」。団体設立から半年が経過し、交流を大切にし和やかに活動しています。

若がえろう会 代表/田川 雄二 さん

活 動 日/毎週水曜日 午後2時～

活動場所/坊田公民館

開催地区/坊田地区

特 徴/男性や夫婦での参加もあり、冗談を交えながら自然と会話が弾みます。和やかな雰囲気、参加者同士の交流も深まっています。



「平戸よかよか体操」CD・DVDを無償貸し出し中です！また、平戸市ホームページでも動画を公開しています！

8月のオレンジカフェ日程表

※参加料がかかる場合があります。

平戸市内各地域でオレンジカフェを開設しています。内容は、脳トレ、認知症予防講話、情報交換、茶話会、専門職相談など、事業所ごとに異なります。参加する際は、下表の連絡先に事前にご連絡ください。

名 称	と き	と ころ	連絡先
認知症予防カフェ「とかじん」	8月30日(日) 10:00～12:00	デイサービスセンターとかじん(岩の上町)	デイサービスセンターとかじん (☎23-3388)
介護予防カフェ「毎快Deカフェ」	8月8日(土) 9:00～11:00	木引田介護スクエア内(木引田町)	リハビリ特化型通所介護毎快 (☎22-7154)
介護予防カフェ「よろうで喫茶」	8月18日(火) 10:15～12:00	平戸市社会福祉センター(岩の上町)	平戸市社会福祉協議会 (☎22-2180)
介護予防カフェ「えつなん」	8月9日(日) 10:00～11:30	平戸荘デイサービスセンター(紐差町)	代表 濱田 (☎090-3850-8153)
介護予防カフェ「なんぶカフェ」	8月27日(木) 10:00～12:00	多目的研修センター(辻町)	平戸市社会福祉協議会 (☎22-2180)
介護予防カフェ「ゆ〜らり」	8月19日(水) 10:30～12:00	生月高齢者生活福祉センター(生月町)	平戸市社会福祉協議会生月支所 (☎53-2615)
介護予防カフェ「ふれあいカフェ」	8月19日(水) 14:00～16:00	大島高齢者生活福祉センター(大島村)	平戸市社会福祉協議会大島支所 (☎55-2100)
介護予防カフェ「ニコニコ」	8月6日(木) 13:30～15:00	平戸市福祉保健センター(田平町)	平戸市社会福祉協議会田平支所 (☎57-2223)