

みんなで作ろう！

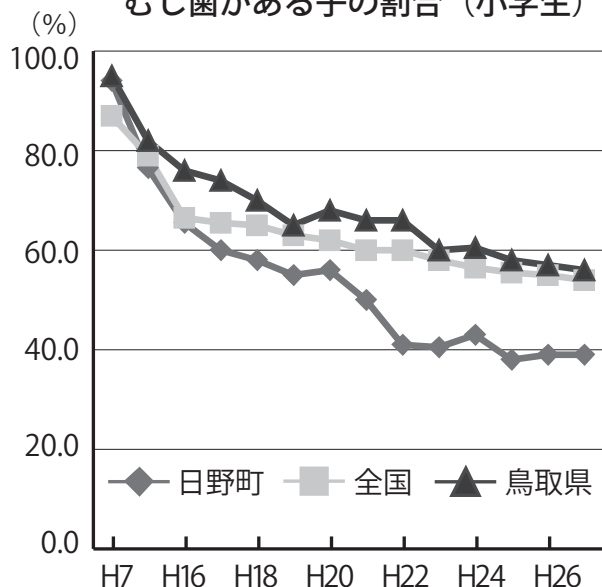
フッ化物洗口で虫歯のない丈夫な歯



健康な歯でよく噛むことは、子どもの発育に重要な役割を果たしています。そして、むし歯予防は健全な発育に必要な不可欠な取り組みです。

町では、保育所から中学校まで継続してフッ化物洗口（フッ素溶液のうがい）によるむし歯予防に取り組んでおり、県内でもむし歯がある子どもが少ない町として注目されています。

むし歯がある子の割合（小学生）

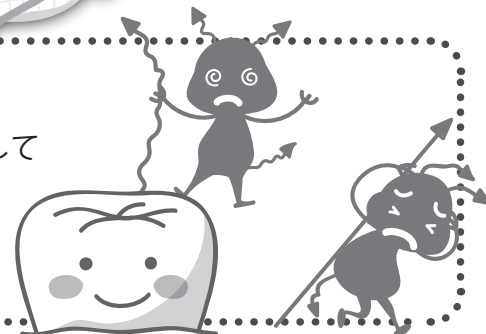


フッ化物洗口は、平成11年に保育所で、平成20年に小中学校でそれぞれ始められたらって、今も子どもたちが、むし歯予防のため一生懸命うがいをしています。



○フッ化物洗口にはどんな効果があるの？

- ①歯の表面のエナメル質を丈夫にし、むし歯の原因菌が作る酸に対して溶けにくい歯になります（耐酸性を高める）。
- ②むし歯になりかかった歯の表面を修復する（再石灰化）。
- ③むし歯の原因菌が酸を作るのを防ぎ、繁殖を抑制する。



むし歯の多発期は、小学校入学前から学校での集団生活を送っている年齢層です。フッ化物洗口はとても有効なむし歯予防法の一つですが、これだけで100%むし歯を防ぐことはできません。規則正しい食生活、ブラッシングやフロス（糸ようじ）の使用、歯科検診を定期的に行うなど、家庭でも子どもたちと一緒にむし歯予防に取り組みましょう。

肝炎でも自分らしく生きるために。～肝臓病について知る講演会～

町民人権講座で「肝炎などの病気の知識不足や誤解による偏見や差別を防ぐこと」を目的に次のとおり講演会を開きます。日野病院の孝田雅彦院長による司会で、肝臓病に関する疑問や質問にも答えます。ぜひ、ご参加ください。

日時 7月19日（水）午後6時30分開会 / 会場 町山村開発センター
内容 講演「肝炎と肝がん」 / 講師 的野智光医師（鳥取県肝疾患相談センター）
問合せ先 町健康福祉センター（電話 72-1852）



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

終末期の医療について
もう一度考えてみたい

先日京都市が終末期の事前指示書（回復の可能性がない、あるいは自分で意思を表明できない状況になったとき、希望する医療をあらかじめ示しておくもの）を配布したことに對して個人の生命に對する行政の介入であるというような抗議が報道されていました。

私も「広報ひの4月号」に終末期にどのような医療を希望するか家族に伝えておくことをおすすめしましたので、もう少し詳しく述べてみたいと思います。多くの患者さんが延命治療はいららないと言われます。しかし、本人の希望しない延命

治療とはどのようなものでしょうか？

事前指示書の中身とは

この点をはつきりさせることが重要です。国立長寿医療研究センターが作成した事前指示書の主な内容は、痛みに對してどのような処置を希望するか、終末期を迎えたい場所はどこか、つまり自宅、病院、施設などから選択する、終末期に希望する医療は何か、心臓マッサージ、人工呼吸器、胃瘻栄養、鼻チューブ栄養、点滴などを希望するか、自分で判断ができなくなったとき医師が相談すべき人を記載しておくものです。

自分が希望する医療とは？考えるきっかけに

これらは病状がわからなければ決めることは難しいことも多いとは思いますが、実際に病気になって希望を述べることができない場合に備えて、その時点

の希望を書いておくことは一定の意義があると思います。できれば毎年書き直しておけばより希望に添えることになります。また、家族も本人の希望を知っていれば安心して判断を下すことができます。

医療が進歩すれば状況が変わることもありますが、大まかな方針とするのが良いかと思えます。ただし、事前指示書には法的な拘束力はありません。誰もがあまり考えたくないことではあります。が、必ず必要になるものなので、この機会に考えてみてはどうでしょうか。

◆事前指示書は

<http://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/cmsfiles/contents/0000217/217933/jizenshijisyo.pdf>
からダウンロードできます。

協力隊通信 vol.14

平林 隊員編① 宝仏山に登ってきました！



地域おこし協力隊として活動する6人の隊員の日々の活動などを紹介します。今回は、平林知紘隊員（根雨）編です。

こんにちは！協力隊の平林です。先日、受け入れ団体「奥日野ガイド倶楽部」主催のイベントにて、宝仏山に登ってきました。標高1,005メートル、標高差約800メートルの道のりです。噂には、大山と同じくらい登るのが大変だと言われているとか。

当日は主に米子方面から、計15名の参加者がいました。新緑の美しい季節になり、爽やかな山歩きを楽しむことができました。宝仏山は何より



山頂からの眺めは最高でした！

も、アクセスが容易なのが魅力だと思います。根雨駅から登山口までは徒歩5分くらい。県内外含め、もっとたくさんの方々に、この山の魅力をPRできたらいいと考えています。

最近は写真の魅力にもハマっています。今月は2000枚くらいシャッターを切りました。町内でおすすめのスポットがあったら、ぜひ教えてください！