

# カラダとココロの

## 介護予防

### 脳卒中を 防ぎましょう

脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、破れたりする（脳出血）ことなどで生じる脳卒中（脳血管障害）は、寝たきりや認知症、死亡の原因となる怖い病気です。

#### 脳卒中の3大因子

- 高血圧
- 高脂血症
- 糖尿病

これに喫煙や大量飲酒が加わると、さらに発病しやすくなります。

#### こんな前触れに注意を

- 目の異常
  - ・片方の目が見えにくくなる
  - ・物が二重に見える
  - 体の半身に異常
  - ・片方の手や顔が動かしにくい
  - ・手やひざに力が入らない
  - ・よろける
  - 言語障害
  - ・ろれつが回らない
  - ・言葉が出ない
- このような症状を感じた人の

約3割が後で脳梗塞を発症しています。

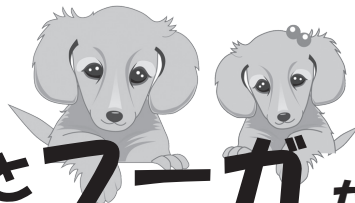
#### 脳卒中予防のために

- 高血圧、高脂血症、糖尿病の人は必ず医師の指導を受け、症状をコントロールしましょう。
- 大酒を飲む、ストレスをためる、急に寒いところに出るなど血圧が急上昇するようなことは避けましょう。
- 塩分を取りすぎない、動物性脂肪を避ける、間食をしないなどの食生活が大切です。野菜や果物、魚介類を多く摂取し、お茶など水分を摂取も大切です。
- 運動も大切であり、1日1万歩歩くことを心がけるようにしましょう。
- ろれつが回らない、感覚がおかしいなどの初期症状に敏感になりましょう。
- 初期症状がしばらくして回復しても、必ずかかりつけや専門の医療機関を受診しましょう。

#### もし脳卒中になったら

発症直後からリハビリテーション（リハビリ）を開始することが重要です。自宅復帰を目指して、短期的に集中してリハビリを行いましょう。

## 日野病院に 「イプードルの警察犬 カリンとフーガ」



がやってきました~!!

お元気ですか  
日野病院です

5月10日に「看護の日」のイベントを開催しました。

今年の「看護の日」のテーマは、「ここまで見る」です。

この日は入院や外来の患者の皆さん、老人保健施設あやめの入所者の皆さん、地域の皆さん、そして元気いっぱいひのっこ保育所の園児の皆さんで、日野病院の中庭は大にぎわいでした。

白衣とナースキャップを着けて登場してくれた「カリンとフーガ」に一日看護局長の委嘱状を渡してからは、本物の看護局長以上にすばらしい仕事をしてくれました。

犬は人とのふれあいをとても喜び、人が喜ぶことをとてもうれしく思い、人のために尽くそうと一生懸命に寄り添うとのこと。どこか私たち看護職に似ているように思いました。しかも、かわいい・・・これも似ていますね??

あのふわふわ感から不思議と癒しとぬくもりが生まれ、患者さんの表情が一変する瞬間をたくさん見させていただきました。さすがです。

本業は、鳥取県警の嘱託警察犬で行方不明者の捜索などにあたるのだそうですが、この日は、皆さんのここまで見て、一生懸命寄り添ってくれたひと時でした。

多くの皆様にご協力を頂きまして本当に感謝申し上げます。



白衣とナースキャップは手作りです



# 6月は歯の衛生週間です。

日野町の歯科保健に携わっておられる岡先生に寄稿いただきました。



日野町根雨  
歯科医師 岡 行男

## 歯無しにならない はなし

テレビを見ていて、どのチャンネルに回しても何かを食べていることがあります。自分がおいしいものを食べるのはもちろん、他人がおいしそうに食べるのを見るのもまた楽しいものなのです。

そんな風に、食べることは楽しみでもあり、生きるために必要な栄養を取り込むことでもあります。その時に、歯が大切な役目をするのは誰でも知っています。

この町は、高齢化社会のほとんど先頭を走っています。歳をとると歯や歯ぐきも老いては行きますが、それでも全部ではなく、自分の歯を残すことは可能です。歳をとってもしっかり噛める人は元気で、外出も多く認知症になる率も低いと報告されています。

残念ながら、すでに歯を失ったり悪くしてしまった方には「遅かった」という事になりそうですが、残った歯を失わないことに力を注いで下さい。治療し、必要なら入れ歯を入れて、歯がある人に負けない生活を目指していただきたいと思います。きちんと治せば健康な歯の人の機能にかなり近づくことが可能です。

歯を失う最大の原因は「むし歯」です。歯が崩れてしまっても抜かなくてはならなくなる以外に、「進行した歯周病」(しそうのうろう)で抜かれた歯もその多くは、かつてむし歯にかかって治療した経歴がある歯の場合が多いと、最近専門家が指摘しています。

歯周病の予防や治療に「歯磨き」はとても大切ですが、一度むし歯にかかって治し

たことがある歯とその周囲の歯肉は、健康な歯に比べてきれいにしにくいからのようです。

そこで、一生の間に歯を失わないために最も大切なことは「子供の頃にむし歯を作らない」という事になります。

日野町では10年以上前から、保育所でのフッ素含有液でのうがいをしており、今は小・中学校でも行っています。その結果、日野中学校生徒のむし歯を持っている子の割合は、県・西部地区市町村の中で最も少なくなりました。

このことから、日野町出身の子供たちは、将来大人になってから歯を失う可能性はかなり低いと予想できます。ということは、かなり大きな幸せの可能性を持って巣立って行くことになりますから、とても素晴らしいことです。

今までご協力、ご努力してこられた学校薬剤師の先生方、保育所の先生方、各学校の先生方、町や町教育委員会の担当者の皆さん方に心から敬意を表するとともに、事業の円滑な継続が望まれます。

6月は歯の衛生週間があつて、いろんな情報を得られたことと思いますが、もう一度しっかり噛む事の大切さを考え直してください。



日野町健康づくりキャラクター  
ツージーちゃん