

「高齢者の肺炎  
（誤嚥性肺炎の原因）」

「菌は口の中に潜伏しています」

現在、日本は少子高齢化が進んでいます。そのため、自立困難な高齢の療養者が増えており、現在そのような人たちへの介護保険制度がスタートしています。が、高齢者の死因で最も多いのが肺炎です。その中でも、食物や唾液が誤って気管に入る「誤嚥性肺炎」と呼び、高齢者の肺炎の多くはそれにあたるといわれています。

「誤嚥」は嚥下反射の低下、脳梗塞などの疾患による嚥下障害や、あわてての食事など、いろいろな状況でおこりますが、必ずしも肺炎をおこすわけではありません。口腔内細菌の「誤嚥」があっても、元気な人では



蔵王歯科 鈴木 茂平

白血球が出てきて細菌を食べて殺してくれますが、全身の抵抗力の弱い高齢者・療養者では、白血球の働きが弱くなり、十分な防御作用を発揮することができなくなると、重篤な肺炎を発症し命を奪われる危険もあります。

予防としては、細菌の誤嚥、胃液の誤嚥、食事の誤嚥をなくす・減らす。適度な運動などで抵抗力をつけ、体力もつけることです。高齢者・療養者の方々は、介護保険関係者などの「口腔ケアの指導・嚥下指導」を受けることが肝心です。つまり、口の中をきれいにすることは、高齢者・療養者の肺炎予防の決め手になるものです。

ヘルシークッキング

生活習慣病  
予防のための



エネルギー57kcal / たんぱく質8.7g / 塩分0.9g

材料(4人分)

- ところてん 300g
- なめこ 100g
- むき海老 150g
- たまねぎ 1/2個
- かいわれ大根 少々
- レモン 1/2個
- トマト 1個
- しょうゆ 大さじ1
- 米酢 大さじ2

のどごしツルッとヘルシーサラダ

ところてんも工夫次第でサラダに！



ヘルスマイト白石 斎藤紀美子さん(白石)

作り方

- ①ところてんは水洗いし、水をきっておく。なめこは茹でて冷ます。たまねぎは薄くスライスして水にさらし、辛みをぬく。むき海老は茹でて米酢としょうゆを合わせた調味料につける。
- ②かいわれは根の部分を除き、水洗いする。レモンは薄くスライスし、残りは絞ってむき海老の調味料に入れる。トマトは皮をむいて8等分する。
- ③①と②をそれぞれ冷蔵庫で10分位冷やす。
- ④①を調味料であえて器に盛り、かいわれ、トマト、レモンを添える。(お好みでわさびやからし、しょうが汁などを少々使うと風味がよくなる)

健康推進課 ☎22-1362

全冒集合

むし歯のない子

今回の3歳6か月児健診で虫歯の無かったお子さんです。ずっと健康な歯でいてね！

- 安部 霞蓮ちゃん(鷹 巣)
- 石垣 雄大くん(郡 山)
- 鈴木 颯くん(東大畑)
- 廣谷 晴佳ちゃん(大鷹沢三沢)
- 一條心之介くん(福岡長袋)
- 菊地 亜実ちゃん(大川町)
- 丹野 楓花ちゃん(田 町)
- 今川 恭くん(福岡長袋)
- 大野 亮輔くん(田 町)
- 加藤 柊太くん(福岡蔵本)

虫歯を早く治してメダルをもらおう！

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に、子供の虫歯は進行が早いので、早めに治療することが大切です。そこで、平成10年4月から「むし歯のない子」の対象児に治療を終了したお子さんも含まれることになりました。ぜひ、虫歯があるお子さんも3歳6か月児健診までに、虫歯を治してメダルをもらいましょう。

健康推進課 ☎22-1362



Do you know? 知ってる?

「ヤミ金融からの債権督促」

「借りた覚えがないのに！」

「ヤミ金融」からの債権督促については、最近、新聞やテレビでよく目にしますが、業者は懲りずに郵便や電話、あるいは電報を使ってしつこく請求してきます。今月は督促への対処方法についてアドバイスします。

参事金融庁・警察庁から「090金融」(ヤミ金融)に注意！

借りた覚えのない場合、電話やメールで、請求、あるいは連絡をとる「借りた覚えがない」旨をはっきり伝え、今以上の情報を教えないようにしてください。電報・郵便での請求、受け取り拒否をしてください。すでにポストに入っていた場合や家族が受け取ってしまった場合、電報はN.T.Tに電話して回収に来てもらい、郵便物は「受け取り拒否」と書いてポストに投函してください。

借りていた場合、請求金額をそのまま支払うのではなく、借りた金額と、借りた日数分の「貸金業の上限年利

ヒートアイランド

地球温暖化

知ろう 学ぼう 教えよう

今、東京や大阪など、都市部が異常な熱に被われる気候の異変現象、「ヒートアイランド」現象が起きています。この100年間で地球全体の温度は0.6度上がったといわれていますが、東京の平均気温はおよそ3度も上がっています。同じように大阪や名古屋などの都市も地球温暖化を越える気温の上昇が観測されています。2001年7月の1ヶ月の関東地方の気温変化を時間を追って見たところ、1日を通して中心部の気温が郊外に比べ高くなっており、夜になっても気温はあまり下がらず、郊外との差が拡大しています。これが、都市の中心部が熱の島となるヒートアイランド現象です。コンクリートやアスファルトで覆われた都市は、気温よりもはるかに高い熱に囲まれた、いわば灼熱の空間になっているのです。ヒートアイランドを左右する要因の一つが、私たちの活動によって建物や自動車などから出る人工排熱です。30年前、最も多かったのは工場からの排熱でした。しかし、その後、多くの工場が地方や海外に移転したり、省エネを進めた結果、現在では1日に出す熱量は当時の3分の2、6,100億キロジュールになりました。自動車も、熱をもたらす大きな排出源です。この30年間で東京の自動車の保有台数は200万台から465万台へと急激に増加しました。しかし、低燃費の自動車の開発などから熱の増加はおおよそ1.4倍に抑えられています。こうした中、急激に排熱量が増えたものがあります。ビルや住宅などの建物です。30年前に比べておよそ3倍、今では都市の最大の熱源になりました。豊かで快適な生活を求める人々の暮らしが、大量のエネルギーを消費し、多量の人工熱を排出する都市を造り上げました。さらにそれは、二酸化炭素などの温室効果ガスの排出量を増やし、温暖化を促進してしまうという悪循環を生み出しているのです。