

親と子のよい歯のコンクールで優秀賞を受賞

第33回「長野県民よい歯のコンクール 親と子の部」において、中野市が推薦した笹沼美紗紀さん・優冴くん親子が優秀賞を受賞しました。

この賞は、歯並びや口腔の衛生状態が良好な親子に贈られるものです。前年度の3歳児歯科健診を受診した方の中から、笹沼さん親子は、お子さんはもちろん親御さんも今までにむし歯になつたことがなかったため、今回受賞されました。

3歳児でむし歯のないお子さんはたくさんいますが、親御さんもこの条件を満たす方は少ないのが現状です。

美紗紀さんは優冴くんの仕上げ



笹沼 美紗紀さん・優冴くん



▲11月8日に開催された「平成28年度 歯っぴーながの8020推進県民大会」において行われた表彰式の様子



磨きを毎日しっかりと実施し、併せて低濃度フッ素ジェルを使用されているそうです。

お母さん自身も子どもの頃から仕上げ磨きをしっかりとやってもらった記憶があるとのこと。自然と歯を丁寧に磨いたり、口腔ケアに関心を持つ習慣が身に付いたのではないのでしょうか。

皆さんもぜひ、家族みんなが健康な歯で快適な生活を送ることができるように口腔ケアを実践しましょう。

保健師・栄養士・歯科衛生士は、地域の皆さんの健康づくりを支援しています

～赤ちゃんのことから高齢者の方まで～

- 家庭への訪問、窓口などでの相談
赤ちゃん訪問、健（検）診結果による保健相談、介護相談など
- 健康講座などの開催
地域・学校・職場などへも出張します！
- 各種健（検）診での相談
乳児健診、いきいき・特定健診、がん検診など
- 地区組織活動、広報紙などを通じて健康情報をPR

平成27年度実績

- 訪問：約1,120件
- 相談：約2,130人
- 講座：約590回

私たちに
お気軽にお声掛けください





No.36

健康広場「なかの」

問い合わせ先

健康づくり課健康管理係（中野保健センター内） ☎（22）2111（内線242）

脳卒中を予防しよう！

脳卒中のここが問題！

入院・リハビリ期間が長く、本人・家族の生活に及ぼす影響大！

中野市は、脳卒中で介護が必要になる人が、長野県全体と比較して多い状況です。

介護が必要になった主な原因

<長野県>

<中野市>

1位：高齢による衰弱

1位：脳卒中

（脳出血・脳梗塞など）

2位：認知症

2位：認知症

（アルツハイマー病など）

3位：脳卒中

3位：骨折・転倒



（資料）平成25年度高齢者等実態調査／長野県
平成25年度中野市老人福祉計画・介護保険事業計画
（居宅要介護・要支援認定者調査集計）／中野市

脳卒中の最大の危険因子は **高血圧**

肥満の解消、減塩、禁煙、お酒は飲みすぎないなど、生活習慣を見直し、高血圧を予防しましょう。日頃から家庭で血圧を測定することも大切です。



健康くん

元気くん

（健康長寿のまちシンボルキャラクター）

冬場に多発！「ヒートショック」による脳卒中や心筋梗塞に注意！

「ヒートショック」とは、急激な温度変化によって血圧が急激に上がったり下がったりして、体に影響を及ぼすことをいいます。血圧が急激に上下するので心臓に負担が掛かり、脳卒中や心筋梗塞の原因につながります。

◆特に注意が必要な場所 急激な温度変化が何度も起こる場所のため、浴室とトイレは特に注意が必要です。ヒートショックを予防するために、温度差が出ないように工夫しましょう。

場所	行動	体の変化	予防の工夫
浴室	①寒い脱衣所へ行く	血圧上昇↑	脱衣所を暖房で暖めておく
	②服を脱ぎ、寒い浴室へ	血圧上昇↑	シャワーで浴室を暖めておく
	③湯船に漬かる	血圧低下↓	38～40℃程度のぬるめのお湯で、まずはかけ湯から
トイレ	排便の際にいきむ	血圧上昇↑ 心拍数↑	冷たい便座にはカバーを付ける
			いきみすぎない（血圧が上昇してしまうため）
			小型の暖房を入れる

◆特に注意が必要な人 下記のチェックリストに当てはまる人は特に注意しましょう

ヒートショックになりやすい人チェックリスト

- 高齢である
- 築年数が古く、トイレや浴室が寒い家に住んでいる
- 血圧や心臓に持病がある
- 熱いお風呂や一番風呂に入ることが多い
- 糖尿病や高脂血症、肥満症などの疾患がある
- 飲酒後にお風呂に入る習慣がある