



— Forever in My Town! —



元気なお口でおいしく 食べるしあわせ

いつまでも 住み慣れた金山で

Part.11

— Enjoy My Life! —

元気な時は当たり前ですが、歯やお口の中にちょっとした変化があると、おいしく食べられなくなります。それがきっかけで老化が始まることも…。

高齢や病気のためにお口から食べられないと、『食欲が落ち→気持ちも落ち込み→体を動かすことも減り→寝たきり』になりやすくなります。

反対に、一度「嚙んだり飲み込んだりする」働きを失ってしまった場合でも、『歯科治療や口腔リハビリを行い→管から流動食を摂取していた方が嚙んだり飲み込んだりでき→口から食べられるようになり→意欲が出てくる→歩行可能になる』という可能性もあるのです。

「お口の健康づくり」は、生きるために必要な「食べる楽しみ」に直結しています。日頃から皆さんの歯やお口の健康を守ってくださる先生方のお話を聞いて、体験し、おいしく食べるための秘訣を学びましょう。

▼いつ 12月11日(水)午後1時30分～3時

▼どこで 金山町農村環境改善センター

▼対象者 町民の方々、医療・介護・福祉関係機関等

▼内容 ①講話「オーラルフレイルで健康長寿」
[講師]しばた歯科医院 柴田康之院長
②講話・実技「今日から始めよう！お口の健康づくり」
[講師]歯科衛生士 古瀬順子先生

▼申込 12月10日(火)締め切り

【申し込み・問い合わせ】

金山町地域包括支援センター(役場健康福祉課内) ☎52-3035

歯間ブラシや
舌クリーナーを
プレゼント！



町立金山診療所だより

ほっとクリニック vol.130

初めての医療機関を受診する際の注意点



副所長(兼) 外科医長
須田 拓郎

皆さんかかりつけの医療機関はありますか？大きな病院、小さな病院、クリニックなど形態は様々で、また標榜する科も様々です。
日本では専門や資格に関わら

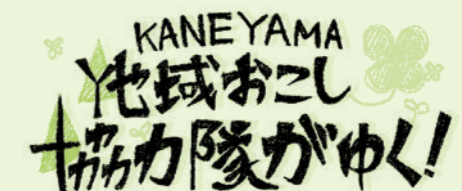
ず何科を標榜してもよいことになっており(一部例外あり)、実は標榜している科に精通している医師がいるとは限りません。反対に、日本の法律では医師の「応召義務」という規定があり、医師は受診する患者さんがいかなる疾患であっても診察しなければならぬ、と決められています。例えば、眼科で血圧の薬を出すということも可能です。実際には患者さん自身がある程度選択して医療機関を受診されることが多いかと思いますが、今回はその際の注意点について説明したいと思います。

1つ目は専門性です。現在は様々な薬や治療が行える時代になっていきます。我々医師もできるだけ幅広く知識を取り入れ治療に生かせるように努力していますが、実際には一人ですべての領域を賅える人間はおりません。例えば、一口に内科といっても、消化器・循環器など細分化され、さらに肝臓・すい臓など細かい分野に分かれます。受診したことのない医療機関を受診される場合は、事前に何が専門で検査や治療は何ができるか

を確認して受診することをおすすめします。

2つ目は今の自分を知ってもらうことです。これまでの病歴、アレルギー、現在内服している薬等は必ず伝えるようにしてください。病気の原因や治療につながる場合も多いからです。お薬手帳を持参することはもちろんですが、サプリメントや漢方も薬ですので、伝えたいものが賢明です。同じような薬が二重で出たり、一緒に飲んではいけない薬が出たりすることを避けるためにも重要です。

3つ目は予約の可否や紹介の必要性です。大きい病院はどこも予約外は最後の診察となり、待ち時間が数時間になることが当たり前です。しかし、他の医療機関からの紹介の場合、初めてでも予約ができた、紹介状持参によって初診料が下がったりする場合があります。最近では紹介の患者でないと受け付けてくれない医療機関も多くあります。他の医療機関を受診する際は、かかりつけの医療機関で紹介状や予約の相談をしてみることをおすすめします。



2年目の落花生を収穫！
新規就農後も栽培する予定です！

三膳正桜 隊員



早いもので今年も残り1カ月を切りました。金山町での冬も3度目になるので、雪かきには大分慣れてきました。住処が雪に埋もれないように頑張ります。

11月で落花生の収穫から乾燥までの工程が終わりしました。10月に掘り取り機で収穫した落花生は乾燥させて脱粒、そしてコンテナ乾燥機(からっ風くん)を使用して水分を9%以下になるまで乾燥させています。写真は掘り取りの様子とコンテナ乾燥機を設置し

た様子です。金山町での落花生栽培は2年目なので、まだまだ作業の効率化は手探りの状況です。来年以降の新規就農時に、落花生を栽培作物の一つにする予定です。きれいな落花生を出荷できるように頑張ります。収穫乾燥した落花生は、マルコの蔵とホテルシーネスハイム金山で焙煎落花生として販売していますので、ぜひお買い求めください。

落花生の半分は悪玉コレステロール値を減らし、血管を強くする太りにくい植物性脂肪で出来ています。なんと抗がん作用だけでなく、抗インフルエンザウイルス効果も期待できるので、健康にとっても良い食品です。皆さんも落花生を食べて冬を健康的に乗り越えましょう。



④掘り取りの様子。トラクターに専用の機械を取り付けて行う ⑤コンテナ乾燥機。風を送り水分が9%以下になるまで乾燥させる