

健康アドバイス



清田 章之 医師
(吉備歯科医師会から)

「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」は、日本の3大死因と言われ続けてきましたが、近年その流れに変化が起きています。

肺炎による死亡者数は増加し、現在、日本の死亡原因第3位です。亡くなる人の多くが高齢者で、その一因となる肺炎に「誤嚥性肺炎」があるとされています。

物を飲み込むことを嚥下、誤って口から気管に入ってしまう

今月のテーマ 歯科治療と肺炎

口腔ケアで細菌を減らす

ことを誤嚥と言います。高齢者や寝たきりの人で、口腔内の清潔が十分に保たれていないと、肺炎の原因となる細菌が多く増殖してしまいます。

また、咳反射や嚥下機能が低下していることも原因のひとつになります。唾液や食べ物、胃液などと一緒口の内の細菌が気道に入ることにより、肺炎が起きます。嘔吐などで食物と胃液を一度に多く誤嚥して発症する場合がありますが、不顕性誤嚥（ムセや咳などの症状はなく、気付かないうちに誤嚥してしまう）を起こすこともありま

す。口腔ケアで細菌の数を減らすことが、高齢者の誤嚥性肺炎予防につながることはご理解いただけると思います。

誤嚥は食べ物を食べているときのみ起こるわけではなく、経口摂取をしていない人や、入れ歯をしている人にも、口腔ケアは非常に大切となります。

口腔ケアのタイミングですが、睡眠中には唾液が少しずつ肺に流れ込んでしまうことが知られていますので、寝る前の念入りなケアが特に効果的と考えられます。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎92-8259)

安全・安心 総社署からのすすめ

子どもや女性の犯罪被害防止

犯罪被害防止のため、見通しの悪い場所や夜暗い場所など、地域の危険な場所を確認しましょう。通学路や公園などは子どもと一緒に確認し、「子ども110番の家」なども併せて確認しておきましょう。

通学や通勤の際には、明るく人通りの多い道を選び、携帯電話を操作したり、ヘッドフォンで音楽を聴きながらの通行は、周囲への

犯罪被害防止に取り組もう

注意がおろそかになるのでやめましょう。

もしもの時に備えてランドセルやカバンなどには、防犯ブザーを相手から見えやすく、自分の手が届く場所に付けましょう。



子どもの登下校に合わせて、花の水やりや道路の清掃、買い物など普段の生活のなかで「ながら見守り」に努めましょう。

また、夜間の一人歩きは安全対策を十分にしましょう。

■特殊詐欺防止

電話でのお金の話は、詐欺を疑

いましょう。息子や孫を装い「書類が入ったかばんをなくした」、「会社の金を使い込んでしまった」、「人妻を妊娠させてしまった」など、トラブル解決名目でお金を要求してくる詐欺の手口に注意しましょう。

■住居を対象とした侵入犯罪防止

日ごろから地域の人とコミュニケーションをとり、見知らぬ人には積極的に「こんにちは」などと声を掛けましょう。

外出時には、わずかな時間でも、必ず鍵を掛けましょう。また、玄関をツーロックにしたり、窓に防犯フィルムを貼るなど、防犯設備を充実させましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

総務生活委員会



難波正吾委員長 根馬和子副委員長 赤澤康宏議員 頓宮美津子議員



小西利一議員 高谷幸男議員 三宅啓介議員 溝手宜良議員

文教福祉委員会



深見昌宏委員長 萱野哲也副委員長 剣持堅吾議員 山口久子議員



加藤保博議員 村木理英議員 三上周治議員

産業建設委員会



名木田正昭委員長 岡崎亨一副委員長 津神謙太郎議員 小西義巳議員



小川進一議員 仲達幸弘議員 山田雅徳議員

新たな顔ぶれ決まる

新市議 22人 スタート

10月臨時市議会



議長に 加藤 保博 議員 (左)
副議長に 津神 謙太郎 議員 (右)

10月臨時市議会が10月2日に開かれ、議長に加藤保博議員、副議長に津神謙太郎議員の就任が決まりました。また、議会から選出される監査委員に、小西利一議員を選出する同意案など2議案が原案どおり可決されました。

各常任委員会の構成は左のとおりです。
問い合わせ 議会事務局 (☎92 8332)

市内 10 郵便局と 見守りなどで連携

問い合わせ 政策調整課 (☎92 8213)

市と市内にある 10 郵便局は 9 月 28 日、包括連携協力に関する協定を締結しました。

協定では、高齢者や子どもの見守り、空き家・空き店舗、道路の危険箇所、不法投棄・野焼きに関する情報を提供してもらうなど、それぞれの人的・物的資源を活用し、市民サービスの向上を図ることとしています。

市保健センターで行われた協定締結式には、市内 10 郵便局の局長が出席。代表して総社郵便局の藤本和彦局長が協定書に署名・押印しました。藤本局長は、「市内の各郵便局が協力させていただく。市民の安全安心の一助になれば」とあいさつ。市長は、「協定のための協定ではダメ。郵便局との連携で一つ一つ着実に成果を上げていきたい」と述べました。



市内 10 郵便局の局長と市の幹部職員、ぼすくま、チュッピー