

# 歯周病検診のお知らせ

**検診料は無料**

歯周病は、中高年以降において、むし歯と共に歯の喪失原因となる疾患です。また、歯周病は歯の喪失だけでなく、糖尿病等の生活習慣病を悪化させるなど全身の疾患と関係する疾患でもあります。

口腔清掃の実施状況と歯周組織の健康状態を診察し、適切な保健指導を受けることで、生涯自分の歯で食べる楽しみと健康を維持しましょう。

指定医療機関 ※順不同

**対象者** 市内に住所を有する、  
40歳、50歳、60歳、70歳  
の方  
※令和2年3月31日時点の  
満年齢が基準

**申込方法** 対象者に受診券を郵送します  
ので、指定医療機関に電話で  
お申し込みください。

**【問い合わせ先】健康推進課**  
電話42-2111(内線307)

歯科医療機関	電話番号	住所
葛西歯科診療所	42-2125	木造清水47
菊池歯科医院	42-2077	木造曙65
清藤歯科医院	42-4182	木造清水22
ひらた歯科	42-3269	木造増田22-15
福士歯科医院	42-3316	木造千代町27-2
しもや歯科医院	26-4024	森田町森田月見野256-1
柏ミナトヤ歯科医院	25-2481	柏稻盛幾世41
長内歯科医院	56-3164	車力町下林7-1
車力歯科診療所	56-3382	車力町山崎1-1

## 5月31日は「世界禁煙デー」です

5月31日は、世界保健機関（WHO）が禁煙を推進するための記念日として全世界に呼びかけている「世界禁煙デー」です。喫煙は、がんや心疾患など自身の健康に悪影響を与えるだけでなく、受動喫煙によって周囲の人にも害を及ぼします。平成30年7月に健康増進法が改正され、今年の7月からは、望まない受動喫煙を防止するための取り組みがマナーからルールへと変わります。

### 受動喫煙とは

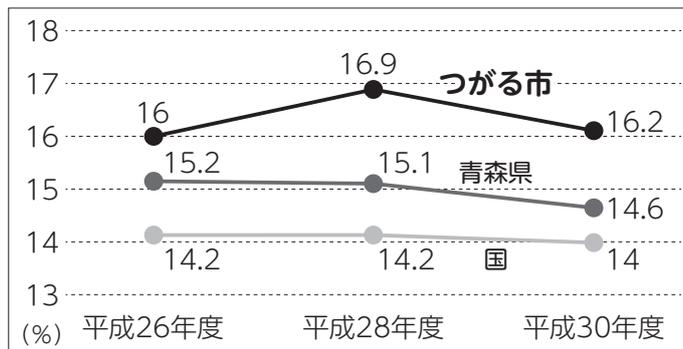
自分では吸っていないくても、自分の意思とは関係なく周囲のタバコの煙を吸い込んでしまうことを言います。タバコの臭いを感じたら、もう受動喫煙です。

**受動喫煙による主な健康への影響** ～タバコは周囲の人の健康にも影響を与えます～

大人	肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、歯周病、気管支喘息の誘発および発作
妊娠出産	乳幼児突然死症候群(SIDS)、低体重出生、早産
子ども	乳幼児突然死症候群(SIDS)、喘息、肺機能低下



### 喫煙率の推移 (40-74歳 特定健診受診者)



左表のとおり、つがる市の喫煙率は、国や県より高くなっています。

自分のため、家族のため、周囲の人のため、クリーンな環境づくりを考えていきましょう。

資料：国保データベースシステム 地域全体像の把握 (平成30年度はH31.3.31現在の数値)

市では、禁煙したいと考えている方のサポートを行っています。興味のある方は、

**健康推進課 電話42-2111(内線307)へ**  
お問い合わせください。

## 市税等は納期内に納めましょう

問い合わせ先] 収納課 電話42-2111(内線222)

**5月は**

「軽自動車税」全期  
「固定資産税」第1期  
「住宅使用料」

「公共下水道使用料」  
「農業集落排水処理施設使用料」  
「利用者負担額(保育料)」の納期限となっています。

市税等を口座振替で納付いただいている方は、納期限までに口座残高の確認をお願いします。

## 健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

神村典孝先生  
かみむらクリニック泌尿器科・内科 院長



# 夜間頻尿

夜間頻尿とは「夜間排尿のために1回以上起きなければならないという訴え」と定義されます。尿に関する訴えは実に様々で、出が悪い、した後もちよろちよろキレが悪い、残っている感じがする（残尿感）、急にしたくなって我慢がきかない（尿意切迫感）等々様々ですが、今回話題の夜間頻尿は最もつらい症状といってよいでしょう。眠い目をこすりながら夜間トイレに何回も立たなければならないわけで転倒や骨折の原因となり御高齢の方には生命予後と関連する可能性もあります。隣に寝ている奥様や旦那様も最初は優しい言葉をかけてくれますが毎日となれば愚痴っぽくもなり、とうとう寝室にいらなくなって居間で寝ているという患者さんもいます。

我々医療者にとってもつらいところですが、それはこの病態がとても複雑だからです。糖尿病や心不全、高血圧、不眠症といった疾患が夜間頻尿と関連ありとされていて、他科の先生方の協力を仰がなければならぬ場合も多く、患者様に対する我々医療者のマネジメント能力も問われます。夜間頻尿の治療方針を考える上で、私は3つのパターンを想定しています。それは、①夜間多尿 ②膀胱蓄尿障害 ③睡眠障害です。このうち、②の膀胱蓄尿障害（膀胱が尿を貯める能力が落ちること）は前立腺肥大症や過活動膀胱に伴うもので、これに対しては多くのお薬が用意されています。問題は①と③です。まず①の

夜間多尿は夜間頻尿と言葉が似ていますが、別物です。本来人は夜間には尿はあまり作られないようにできていますが、何らかの原因でこのシステムが狂ってしまうと、実に一日の尿量の半分以上が夜間に作られるといった事態になります。こうなってしまうと当然回数も増えます。高血圧や心不全、慢性腎不全等の患者さんによく見られます。お子様のおねしょ（夜尿症）に処方するお薬が効きそうですが残念ながら適応になっておりません。もう一つが③の睡眠障害です。眠れさえすれば夜間に排尿に立たずとも済むものを、眠れないがためにトイレに立つ。結構いらっしゃいませんか？そういう方。じゃ、睡眠薬をと考えがちですが早くに耐性（お薬が効かなくなること）が生じるとも言われ、安易な使用は慎むべきとされます。

こうして見てきますと夜間頻尿に関して泌尿器科医ができることは非常に限られていると感じます。ただ何もできませんでは済まないわけで、とにかく日々患者様のお話をよく聞いて、時にはお薬を、時には他科の先生に相談をそして時には患者さんと一緒に悩んで診療に当たっている今日この頃です。医者にはしゃべっただけで調子が少しよくなったという患者さんもいらっしゃいます。何だか恥ずかしいからとか、年だからと一人で悩まず是非一度相談ください。

## 児童手当・特例給付現況届の提出について

児童手当を受給されている方は、毎年6月1日における児童の養育状況を記入した「現況届」の提出が必要となります。現況届は、6月分以降の手当の受給資格を確認するためのものです。提出がない場合は手当を受け取ることが出来なくなりますので、対象の方は必要書類を確認の上、忘れずに提出をお願いします。

**提出書類** ●児童手当・特例給付現況届（対象の方へ5月下旬に送付します）

●厚生年金保険等に加入している方は、受給者の保険証の写し

※その他、状況によって提出する書類があります。

**提出先** 市役所福祉課、稲垣出張所、車力出張所

**提出期限** 6月28日(金)

**臨時受付** 通常の受付業務のほか、市役所福祉課では、次の日程で休日受付と平日の窓口延長を行います。

**休日受付** 6月16日(日)と22日(土) 8時30分～17時15分

**窓口延長** 6月17日(月)から21日(金) 19時まで

**【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線233)**