

# 「こころのケア」してありますか？

新型コロナウイルスの影響で、不安やストレスを抱えている人が増加中

感染への恐怖や外出・人との交流の制限がつづき、また経済的な事情等によってストレスを抱え、こころと体に不調をきたす人が増えています。

こんな症状はありませんか  
不安やストレスによるこころのサイン

頭痛・肩こり・だるさ・食欲がない  
ひとりぼっちに感じる  
不安な気持ちになる



眠れない・夜中に目が覚める  
物事に集中できない  
お酒・たばこの量が増えた

不安やストレスの解消のために  
自分に合った方法でこころの手当てをしましょう

まずは手洗いやマスク着用など  
しっかり予防行動をとりましょう

体を動かす  
～運動ストレッチ



家族や友人と話したり  
気持ちを手紙に書いてみる



メディアやSNSの情報  
から離れる



生活リズム  
を整える

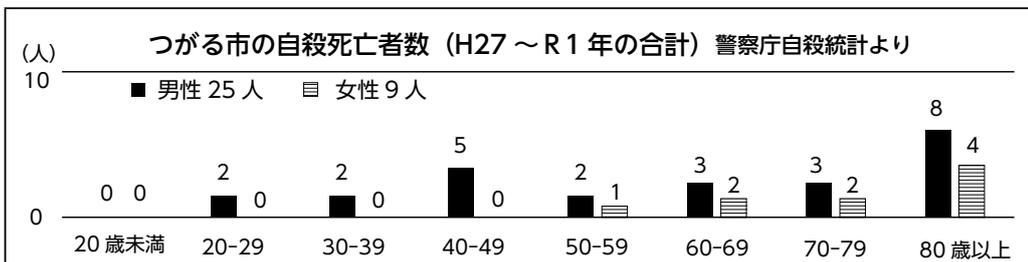
信頼できる人に  
相談する

みなさんのストレス解消法は何ですか。健康推進課では、ストレス解消にむけて心掛けていること、おすすめの解消法を募集します。ハガキにて地区・氏名をご記入の上、健康推進課までご投稿ください。なお応募された内容は広報等に掲載される場合があります

## 3月は自殺対策強化月間です

最近、あなたの周りに様子の気になる人はいませんか？自殺は追い込まれた末の死といわれます。健康問題や生活困窮、家庭の事情などさまざまな要因が複雑に絡みあい、解決困難な状態になると追い込まれた気分になり、消えてしまいたい、死んでしまいたいと考える可能性が誰にでもあります。つがる市は、近年自殺者が減少せず高齢者、特に80歳以上の自殺者が全国的に見ても多いという課題に直面しています。

自殺を防ぐために私たちができることは、一人一人がこの課題を身近にとらえ、自分はもちろん、家族や周りの人の様子に注目し、「あれ？変だな」と感じたときには「大丈夫？」と声を掛け合うことが大切です。



【問い合わせ先】  
健康推進課  
電話42-2111  
(内線306)

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗装・リフォーム

全面改装リフォーム  
中古住宅改装  
減築、増築

ホームページが  
新しくなりました!  
Google

屋根、外壁リフォーム専門店  
アートリフォーム株式会社 0173-33-4713  
五所川原市七ツ館虫流51-29 担当 前田

STIHL 果樹剪定に枝払いに最適なバッテリーチェーンソー好評発売中  
4cm径なら80本切断、連続25分駆動、充電時間70分  
8cm径まで切断可能 GTA26 希望小売価格¥17,800-

(株)長内土木造園

造園工事一式 ○設計 ○施行 ○管理業務  
○整枝剪定 ○伐採 ○草刈り

〒038-3304 青森県つがる市下車力町盛野83  
TEL.0173-56-3131 FAX.0173-56-3132



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。

今月は北五歯科医師会より  
ご寄稿いただきました

**飛嶋 大作 先生**

飛嶋歯科医院 院長



## 歯科医院へはいつ行けばいいの？

皆さんは歯科医院へ受診するタイミングはいつでしょうか。かぶせ物が外れたり、入れ歯が合わなくなったりという理由で受診される方もいますし、歯の痛みや歯ぐきの腫れのために受診される方もいると思います。その中には「違和感はあったのだけど、歯医者が怖くて我慢していた」と言われる方が多いように感じます。確かに歯の治療には、麻酔や歯を削る音、口をずっと開けておくため疲れる、口の中は見えないし何をされているかわからずなど不安な事もありますし、治療回数が多くてうんざりすることもあると思います。

実は、虫歯や歯周病になったからといってすぐに症状が出るわけではなく、歯の痛みや揺れ、歯ぐきの腫れなどの症状が出たときにはすでに病気が進行している場合がほとんどです。虫歯による歯の痛みは歯の表面の硬い組織が溶かされ、中の神経付近まで進行していることで出てきます。そのため治療の時には麻酔をして大きく削ったり、神経をとる場合もあります。神経をとると痛みは和らぐかもしれませんが、歯はもろくなってしまいます。歯周病も歯が揺れた時には歯を支えている骨がほとんどなくなったりして歯を抜かなければならなくなります。抜いた部分がかぶせ物や入れ歯を入れるため、治療する時間や費用も多くなってしまう。



口の中は自分自身では全ては確認できません。そのため定期健診で口の中をチェックすることが重要です。病気はなんでもそうですが進行すると治療に時間がかかります。小さい虫歯であれば麻酔なしでも治療可能な場合がありますし、歯の汚れとりで歯周病予防もできたりします。

治療が終わったからもう歯科医院へ行かなくても良いと思っている方もいると思いますが、削った歯は削っていない歯より虫歯になりやすく、かぶせ物やつめもの中でもまた虫歯ができることがありますし、神経をとった歯は痛みを感じないため進行したことに気づかないことがあります。

口は体へ物が入る入り口であり、全身とつながっています。歯周病は糖尿病や心筋梗塞や脳梗塞、低体重児出産などの全身疾患の原因になるといわれています。また現在は誤嚥性肺炎の予防の観点から、様々な全身麻酔の手術前に口の中をきれいにするのが推奨されています。

体の健康診断ばかり重視しすぎて歯の定期健診をおろそかにしていませんか。最近歯科医院を受診していない方、また歯医者が怖い方、治療に時間をかけたくない方、一度歯科で口の中をチェックしてみませんか。

※コロナ禍のため、受診については事前にかかりつけもしくは近隣の歯科医院に連絡をしましょう。

## 森田処分場、車力処分場の受け入れ終了について

令和3年3月をもって、森田一般廃棄物最終処分場と車力一般廃棄物最終処分場は受け入れを終了します。4月からは、木造・稲垣一般廃棄物最終処分場で全地区の受け入れを行います。

施設の概要は次のとおりとなっておりますので、確認の上、搬入を行ってください。

**名称** つがる市木造・稲垣一般廃棄物最終処分場  
**所在地** つがる市木造菰槌三好野125-44  
**電話番号** 45-3086  
**業務時間** 月曜日～金曜日 9時～11時、13時～16時  
 ※毎月第3日曜日は営業（ただし、翌日は休業）  
**使用手数料** 10kgごとに20円  
**取り扱いできるごみ** 燃やせないごみ、粗大ごみ

【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111（内線281）

