

院長 コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

75



市民病院 院長 神谷里明

面会禁止

コロナウイルス感染症が広まり、その感染力の強さから病院、療養施設、介護施設などで家族との面会を禁止するところが増えました。増えたというよりほとんどの病院、施設が面会禁止となりました。そのため長いところでは2年以上家族と顔を合わせることができない状態が続いています。顔がわかる人(特に家族)と会わないことは人の認知機能を急速に低下させます。状況によっては最後まで会うことができずに亡くなった人も多くいます。面会禁止はウイルスや細菌など感染症の元となるものが家族などから患者、入所者に感染することを防ぐためであ

り、病院・施設は、それが患者、入所者を守ることにすると考えて行ってきました。しかし家族と会うことを禁止することがその人のためになるかということを一ひとり考えなければなりません。状況によっては残された時間が限られた人もいます。その残り少ない時間を1人ぼっちで過ごすさなければならぬことは苦痛でしかありません。そのようなことを2年以上にわたり患者、入所者、家族に強いてきたこととなります。コロナ感染症が収まった後もまた新たな感染症が出現するかもしれません。感染症に対してどのように対応していくのが患者、入所者にとっていいことなのか。個人にとっていいことと、多くの人にとっていいことが相いれないことがあります。正解はないかもしれませんがそれぞれの病院、施設が1人ひとりにどう対処するのがよいかこれからも考えていく必要があります。まずはコロナウイルス感染症が一定のおさまりを見せ、患者、入所者に会いたい時に家族などが会える時が早く来てほしいと思っています。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

～いただきます 人生100年歯と共に～

お口の健康は、全身の健康につながります。健康的な食生活を維持するためには、80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと(8020)が推奨されています。早期からお口の健康を保つことが、「8020」につながります。

歯を失う最大の原因は「歯周病」です

歯周病の原因は、日ごろから歯磨きを怠るなど、お口が不衛生になることから始まります。歯周病は、痛みなどの自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに悪化しやすくなります。

歯周病が及ぼす全身疾患について

歯周病は、歯や口だけでなく、糖尿病や心筋梗塞、早産、骨粗しょう症などの全身の健康に深く関わっています。歯周病の予防は全身の様々な病気の予防につながります。

お口をきれいに保ちましょう

歯周病を予防するためには、毎日のお口のケアが必要です。歯ブラシで磨くだけではなく、デンタルフロスや歯間ブラシなどを併用しましょう。

○デンタルフロス

歯の表面に沿わせるようにして、デンタルフロスを前後にゆっくりと動かし、一度歯ぐきの下あたりまでゆっくり

引き下げていきます。上下に数回動かし、歯の側面を清掃します。



○歯間ブラシ

歯と歯の間に沿って前後2～3回動かし、歯のすき間の広さに合ったサイズを選びましょう。



定期的に歯科検診を受けましょう

定期的に検診を受けることで、自覚症状の少ない歯周病などのお口の病気の早期発見になります。他にも、歯ブラシでは落ちない歯石をとってもらおう等、専門的なケアを受けることも大切です。

6月から市の歯科検診が始まります

市では、6月1日(水)から10月31日(月)まで指定医療機関で歯科検診を実施します。詳細は、市政のひろば5月号または市ホームページをご確認ください。

問合 保健センター ☎23-1551

7月の母子健康診査、教室のお知らせ

会場・予約先・問い合わせは保健センター

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催中止や内容の変更をさせていただく場合があります。

種別	日	受付時間(開催時間)	対象	定員	持ち物
妊産婦歯科健康診査	5(火)	午後1時~2時30分 ※指定された時間	妊娠中の方、出産後1年以内の方 内容:歯科健康診査、ブラッシング指導等 ※妊娠中1回(安定期のときに受けてください)、産後1回受けることができます	18人 予約制	母子健康手帳 手鏡、タオル
離乳食教室	13(水)	午前9時45分~10時 (午前10時~11時30分)	1歳未満のお子さんをもつ保護者	25人 予約制	母子健康手帳
4カ月児健康診査	6(水) 20(水)	午後1時~2時 ※指定された時間	生後4カ月を過ぎたお子さん ※対象者に個別通知をします (1歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票、バスタオル
1歳6カ月児健康診査	14(木)	午後1時10分~2時10分 ※指定された時間	※対象者に個別通知をします (2歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票、バスタオル
2歳児歯科健康診査	21(木)	午後1時~2時 ※指定された時間	2歳以上3歳未満のお子さん ※対象者に個別通知をします	—	母子健康手帳 問診票、タオル
3歳児健康診査	15(金) 22(金)	午後1時~2時10分 ※指定された時間	※対象者に個別通知をします (4歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票 視力・聴力アンケート

☆乳幼児健康診査はすべて1~2時間程度かかります。乳幼児健康診査を受けていない方は、保健センターの保健師がご家庭を訪問します。

☆3歳児健康診査では当日会場で尿検査を実施します。

☆麻疹(はしか)、風しん(三日ばしか)、水痘(水ぼうそう)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、インフルエンザ、とびひ等にかかっている方は、医師の許可が出てからお越しください。

☆予約制の場合は、定員になり次第締め切らせていただきます。

☆暴風警報等が、愛知県西部地方に発令された場合は実施できないことがありますので、保健センターにお問い合わせください。

★あなたの健康づくりを応援します 保健師・管理栄養士・歯科衛生士が担当します。

事業名	内容	開催日時・場所
健康ホットライン ☎27-1021(相談専用)	ご自身や家族の健康について、また、育児に関する ことを専用電話で保健師が相談をお受けします。	月~金曜日(祝日を除く) 午前9時30分~11時
健康相談	生活習慣病など健康に関すること。 血圧・体脂肪・喫煙度・HbA1c簡易測定もできます。	月~金曜日(祝日を除く) 午前9時~午後4時 ※要予約 ※電話相談可
こころの健康相談	こころの不調への早期対応、予防に関すること、 ひきこもりに関すること。	
お口の健康相談	歯みがきの方法等、歯科に関すること。	
家庭訪問	ご家庭に訪問して相談をお受けします。	
栄養相談	食生活に関する相談を管理栄養士がお受けします。	6月10日(金)、7月15日(金)※要予約 ※上記以外の日程でも相談可能

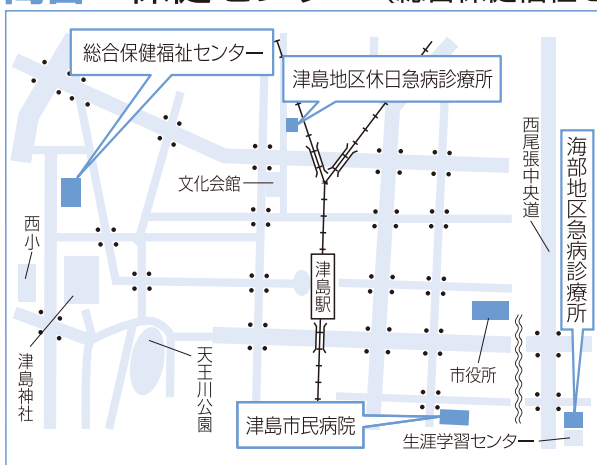
くすり安心電話

津島海部薬剤師会
会員が、緊急時の薬
の相談に応じます。

午後9時~午前0時

☎090-2136-3858

問合 保健センター(総合保健福祉センター内) 所在地 上之町1-60 ☎23-1551



津島地区休日急病診療所 内科・小児科 日曜日・祝日 午前8時30分~11時30分 午後1時~4時30分 所在地 藤浪町4-14 ☎24-3611	海部地区急病診療所 内科・小児科 平日 当面の間、休診 土曜日 午前9時~11時30分 午後1時~4時30分 日・祝日 午前9時~11時30分 午後2時~4時30分 所在地 萩原町字郷西37 ☎25-5210
津島市民病院 所在地 橋町3-73 http://www.tsushimacity-hp.jp/ ☎28-5151	診療可能な病院を案内します 消防本部 ☎23-0119 救急医療情報センター ☎26-1133

上記医療機関を受診される場合は、それぞれの時間外窓口事前に電話確認のうえ受診してください。

☺ 子どもの目

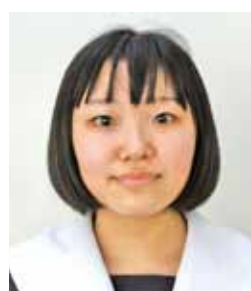
患者さんと医療を繋ぐ架け橋に

私の将来の夢は、国際看護師として働くことです。具体的には、国際医療ボランティアに参加し、医療不足に悩むカンボジアなどの発展途上国で活動したいです。国や人種、境遇を問わず、全ての人に平等に先進国の医療を提供するお手伝いができたらと考えています。

また、日本でも外国人観光客や外国人労働者の方々が近年増加しています。そんな方々が安心して適切な医療を受けられるよう、

サポートしたいと思います。言語や文化、習慣の違いによる不安を取り除き、患者さんと信頼関係を築いて柔軟に対応できるような看護師を目指したいです。そのためには、コミュニケーション能力を高め、グローバルな視野をもつことが大切です。そして、常に温かい気持ちで思いやることを心がけたいです。

私は、様々な国の患者さんやそのご家族と、必要に応じた医療を繋ぐ「架け橋」のような役割を果たせたらと思っています。

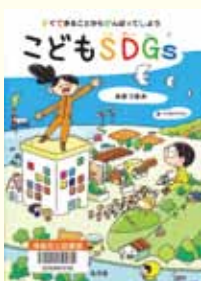


藤浪中学校 3年
えとうきはる
衛藤絆花さん

📖 ほんのひととき

皆さんと本との出会いを求めて、新着の図書をご紹介します。

児童書



『すぐできることから
がんばってしよう
こどもSDGs』
みきつきみ 著
イクタケマコト 絵
弘文堂

もし、「今のままで10年後に人類は滅亡します」と言われたら、あなたはどうしますか？「自分にできることがあったら頑張ってる」という人も多いのではないのでしょうか？その「できること」がSDGsです。SDGsのミッションをクリアするのは簡単ではありませんが、楽しくチャレンジすることはできます。この本では、生き生きとSDGsに取り組んでいる人々をたくさん紹介しています。この本を読んで何かをはじめたくなったら、すぐに始めてみましょう。その行動こそが、こどもSDGsです。

『よみがえれ、マンモス！』
令丈ヒロ子 文 深川直美 絵 講談社

『おばあさんとトラ』
ヤン・ユッテ 作・絵 徳間書店

一般書



『遺伝子の不思議と
しくみ入門』
島田祥輔 著
朝日新聞出版

「遺伝子」という言葉は誰もが聞いたことがあると思います。それでは、遺伝子とは一体何なのでしょう？本書では、遺伝子のしくみから、遺伝子が影響するココロとカラダの関係、人生、病気、食、生命の不思議など、遺伝子にまつわる疑問がイラストを交えてわかりやすく解説されています。最近の研究では、対人関係にも影響を与えていることがわかってきました。遺伝子の知識を深めることは、自分を知ることにもつながり、人生や対人関係で悩んだ時のヒントとなり得るかもしれません。

『自分の意見で生きていこう』
ちきりん 著 ダイヤモンド社

『幸田文 老いの身じたく』
幸田 文 著 青木奈緒 編 平凡社

[6月の休館日]

28日(火)

※毎月第4火曜日は、館内整理のため、分室(生涯学習センター、神島田公民館)もお休みします。ご自宅から図書館ホームページで蔵書検索ができますので、ご利用ください。

津島駅構内(切符売場前)に「図書返却ポスト」を設置していますので、ご利用ください。

今月のバランス献立

なすのレンジ蒸し
ほうれん草のソテー
コールスローサラダ



1人分 600kcal 塩分2.0g

なすのレンジ蒸し 材料(2人分)

なす2本、豚もも薄切り100g、ニラ3本、玉ねぎ1/2個
A(味噌大さじ1/2、酒大さじ1/2、しょうゆ小さじ1/2
おろししょうが適量)

作り方

- ①なすを斜めに1.5cm幅、ニラは1cmに切る。
- ②豚もも薄切りを細かく切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③Aをあわせて②と混ぜる。
- ④耐熱容器になすを並べ、③を等分にのせ、ニラをちらす。
- ⑤ふんわりとラップし、レンジ 600Wで10分加熱する。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシツヤ情報コーナーにレシピがあります。また市ホームページにも掲載しています。

動画でも公開中





今年も天王川公園に藤の花が咲き誇りました。今年はいくつか、あじさいは例年6月の下旬に花を咲かせます。

今年も天王川公園に藤の花が咲き誇りました。今年はいくつか、あじさいは例年6月の下旬に花を咲かせます。

今月の表紙

天王川公園に咲くあじさいの写真です。あじさいは公園内の各所に咲きますが、写真は公園南側の藤棚の下で撮影したものです。天王川公園では藤だけではなく、四季折々の花々を楽しむことができます。近くをお立ち寄りの際には足を運んでみてはいかがでしょうか。あじさいは例年6月の下旬に花を咲かせます。



信長の台所 津島

5月4日(水・祝)の様子

まちあそび



堀田家住宅で開催された「見てふれて知る津島の毛織」

発行

津島市市長公室シティプロモーション課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21

☎24-1111(代表)
☎55-9584(ダイヤルイン)

ホームページから施設の所在地・電話番号が確認できます。

🌐 <https://www.city.tsushima.lg.jp>

「市政のひろば」にご自身の写真が載っている場合、お申し出いただければ差し上げます。

マイナンバーカードが 作りやすくなります

問合せ
市民課市民・戸籍G
☎24-1112

出張 マイナンバーカード申請受付

6月から9月の間で複数の公共施設や商業施設に出張してマイナンバーカードの申請受付を実施します。マイナポイント第2弾のポイントを取得するための申請期限が、9月末までとなっていますので、早めに手続きをしてください。

実施場所等 右表のとおり(7月以降の日程等は、市政のひろば7月号以降に掲載します)

時間 午前10時～午後4時

持ち物 通知カードと本人確認書類(免許証等)

内容 受付時にマイナンバーカード用の写真撮影・暗証番号の設定・本人確認を行います。後日、本人限定受取郵便でご自宅にマイナンバーカードが届きます。

日程(6月)	場 所
1日(水)	南文化センター
2日(木)～3日(金)	市立図書館
6日(月)～7日(火)	葉蒔スポーツの家
8日(水)～10日(金)	生涯学習センター
13日(月)～15日(水)	総合保健福祉センター

マイナンバーに関する問い合わせ先

地方公共団体情報システム機構「マイナンバー総合フリーダイヤル(無料)」 ☎0120-95-0178
平日 午前9時30分～午後8時 土日祝 午前9時30分～午後5時30分(年末年始を除く)

平日はお忙しくて市役所に行くことが困難な方へ 月末日曜日に臨時開庁をします

6月から令和5年3月までの毎月最終の日曜日にマイナンバーカードの申請および交付の窓口を開設します。

開庁日 右表のとおり

時間 午前9時～正午

持ち物

(申請) 通知カードと本人確認書類(免許証等)

(交付) 個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書(ハガキ)、本人確認書類(免許証等)

(共通) 通知カード、マイナンバーカード(再交付時)と住民基本台帳カードについては、お持ちの方のみ

日程

月	開庁日
6月	26日
7月	31日
8月	28日
9月	25日
10月	30日
11月	27日
12月	25日
1月	29日
2月	26日
3月	26日

