



ウズベキスタンの文化  
国際交流員 レ・アルトゥル

### 医療従事者の日

今回は医療従事者の日について話したいと思います。

ウズベキスタンでは11月の第2日曜日は医療従事者感謝デーです。その日、全国の医療従事者は周囲の人から感謝の言葉や花などのプレゼントを受けます。

また、医療の各専門分野で最も優れている人が選ばれ、大統領から表彰を受け、メダルをもらいます。

この他にも、医療従事者のドキュメンタリー番組が国営テレビで次々と放送され、医療現場の実態や懸命に命を向き合う姿



ドクターのひとこと  
～その94～

### 次世代への継承の重要性

コロナ禍で、オリンピック・パラリンピックが延期となり、全国的なスポーツ大会や文化芸術活動も中止や規模縮小に追い込まれている。本市においても、長年継承されてきた郷土芸能や伝統的祭礼清掃活動や文化祭、運動会、敬老会などの地域コミュニティの親睦や連携、消防団や自主防災組織の活動、障害者を支援するボランティア団体、生活弱者を支援する民生児童委員、人権課題に取り組む人権擁護委員などの支え合いの活動の中止や規模縮小が続いている。

が紹介されます。これらを見て国民は、医療従事者はまるで神様のごようだと感謝の思いを新たにすることが出来ます。

私も、医療従事者の仕事は、私たちの人生に不可欠だと思えます。特に今のコロナ禍では、医療従事者の仕事は最も大事だと思えます。

新型コロナウイルス感染症の対応が長期化し感染リスクと隣り合わせの中、最前線でウイルスに立ち向かう、医療を担う全ての人に感謝と敬意を表します。

《スポーツ振興課》



りや支え合いは日常生活の基本であり、絆を大切に、自助、共助、さすりは公助によって地域課題の解決を図ることになる。現在の支え合いの原動力は高齢者が中心に担われており、次世代(40～50代)への継承が喫緊の課題となっている。

本市は、シベリアに抑留された方々に戦争の悲惨さや平和の尊さを次世代に伝えることを約束した。引揚の歴史を後世に伝える「語り部」養成は地元中高生の積極的な参加によって「次世代への継承」から「次世代による継承」が実現し、先進的な取り組みとなっている。次世代への継承により、地域の支え合いが維持できるように積極的に支援していきたいと考えている。



## 4人に1人は糖尿病予備軍

### 生活改善はプロと二人三脚で

うですが、1人では辛くて当然。医師や歯科医師、薬剤師のサポートを受けながら、生活改善をすすめていきたいと思います。

糖尿病のことやサポートの体制について、歯科医師会と薬剤師会からのコメントを紹介いたします。

#### ◆歯周病治療で血糖値が下がる場合も

(京都府舞鶴歯科医師会 中川敬さん)

歯周病は糖尿病の合併症のひとつで、相互に関係しています。歯肉の炎症によって出る物質が血管内に流れ込み、血糖値を下げる作用を阻害します。



糖尿病になると歯肉の炎症を起こしやすくなります。どちらも初期症状に乏しく、健康と病気の境界から始まり、歯周病になると治療には長い時間がかかります。また、中高年に多く、生活習慣病としての側面があり、口腔内を清潔に保つ自己管理が必要です。

「かかりつけ歯科医」を持ち、歯周病の予防、早期発見、早期治療、そして継続した口腔管理で、糖尿病が改善する可能性があります。市の歯周疾患検診、妊産婦歯科健康診査、後期高齢者歯科

### 広報通信

～10月号広報クイズのアンケート結果を紹介～

#### ◆応募件数(10月15日時点)

105件(フォーム67件、はがき38件)

#### ◆10月号の人気記事

- ◆1位…舞鶴湾の秘島 蛇島(26票)
- ◆2位…マイ健康通信(16票)
- ◆3位…「#7119」がスタート(14票)

日本遺産に追加された「蛇島」に人気が集まりました。長く住んでいて知らなかったという声や、祖父母などから、船で渡って遊んだと聞いた、といった貴重な声もいただきました。

#### ◆災害情報の収集はどんな手段(媒体)を使っていますか?

テレビとメール配信、スマホ(携帯)に票が集まりました。年代別に特徴などは見られず、どの世代にも、上記の手段が浸透していることが分かりました。また、防災行政無線が聞き取りにくいという意見がありました。防災行政無線や市の広報車などが流す内容は、市ホームページやまいづるメール配信サービス、市公式LINEでも同じ内容を配信しています。聞き取りにくかった場合にはメール配信などで確認できるほか、放送内容を電話で聞けるサービス(☎62・7400)もご利用ください。

《広報広聴課》



### 小児医療の虎の巻

監修 舞鶴医療センター  
臨床研究部長 小松博史先生

#### 変なものを飲み込んだ

子どもは親指と人差し指で作った輪を通るものは飲み込む可能性があります。

◆誤飲しやすいもの…硬貨・ボタン電池・たばこ・化粧品・小さなおもちゃ

◆誤嚥(※)しやすいもの…ピーナッツなどの豆類、あめ

もしも飲み込んでしまったら、受診の必要性・応急手当を次の窓口へ相談しましょう。

日本中毒情報センター(24時間365日対応、☎072・727・2499)

受診時は、飲み込んだものと同じものを持参すると参考になります。

◆誤飲誤嚥を起さないために…

◆たばこなど誤飲しやすいものを子どもの周りに置かない◆ジュースなどの空き缶を灰皿代わりにしない◆薬は子どもが開けられない容器に入れて手の届かない場所に置く◆車の中ではピーナッツなどの乾いた豆類は食べさせない◆物をくわえた状態で歩かせない(歯ブラシ、箸は特に注意)◆食事中に子どもをびっくりさせない

特にボタン電池を飲み込むと大変危険です。使っているものから取り出せないようにしておきましょう。

《地域医療課》



※誤嚥…誤って気管に入ってしまう状態のこと

ホットな  
健康情報をお届け！  
マイ健康  
通信



糖尿病の人は全国で約330万人、強く疑われる成人は約1,000万人、可能性がある人を合わせると2,000万人といわれ、日本人の4人に1人が糖尿病予備軍です(H28年国民健康・栄養調査)。40代から増え始める糖尿病。血糖値が高めになっても仕事優先で放置され次第に糖尿病予備軍となってしまうというわけです。

糖尿病は血管を傷付け、神経や目、腎臓などに合併症を引き起こします。また、歯周病は、糖尿病と相互に影響を与え合い、病状を悪化させます。

#### 日々の暮らしに診療を

生活習慣病は、食生活や運動といった生活習慣を改めることが予防にも治療にも大切。それは、終わりのない誘惑との戦いともいえます。

中には「好きに生きて早く死ぬ」と言い、生活を改めようとしていない人もいます。

健康診査も受診するなど、定期的な歯科受診の習慣を付けましょう。

#### ◆「かかりつけ」を作って一緒に改善

(舞鶴薬剤師会 楠本貴美子さん)

糖尿病は生活習慣の改善をしても効果が不十分な時に、薬物療法を行います。自覚症状が少ない糖尿病の進行を抑え、通常の生活を維持するためには、薬を正しく服用することが大切です。糖尿病薬も、より安全に使える薬が増えています



が、重要な副作用の一つに『低血糖』があります。高齢者では自覚症状に乏しく、対応が遅いと命の危険につながることもあるので、初期症状と対応法を十分に確認しておきましょう。

また、お薬手帳には、検査値(DA1c)や腎機能の記入をお勧めします。薬局でも病気の体の状態を確認できることで、より適切で安全な治療につながります。「かかりつけ薬局」を持ち、治療の経過や状態把握してもらいましょう。不安の解消や治療薬代の負担を軽くするジェネリック医薬品の提案など、薬剤師も一人ひとりの糖尿病治療に寄り添いサポートしています。

健康づくり課 ☎65・0065

## 健康教室と相談カレンダー

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	11月16日(月)9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	先着20人	無料	前日までに電話で
歯っぴースマイル教室(2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H29.10.1～H30.3.12 生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着各20人	300円	前日までに電話で
	2歳児	H30.4.1～8.31生まれ				
離乳食教室	5～6か月児の保護者	11月18日(水)14時～15時30分	◆離乳食の話と体験	先着9人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	11月11日(水)9時～11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	先着5人	無料	前日までに電話で

◆健診は済みましたか?…個別健診の特定健診は11月30日(月)、後期高齢者健診は12月31日(木)まで。集団健診は12月23日(木)までです。  
【問い合わせ先】◆国保加入者…保険医療課(☎66・1106)◆後期高齢者…保険医療課(☎66・1075)  
◆集団健診…健康づくり課(☎65・0064)