

徳山薬剤師会だより

令和元年
7月
第13号

発行元：(一社)徳山薬剤師会 ☎745-0822 周南市孝田町7-1 TEL.0834-39-1105 FAX.0834-39-1106

市民講演会参加報告

市民講演会委員 西方 節子

徳山薬剤師会主催の大人気イベントのひとつ、市民後援会に参加して参りました。今年は1月20日14時よりホテルサンルート徳山にて梅原耳鼻科の梅原 毅院長を講師にお招きし、「今年も飛びます！ 花粉症・アレルギー性鼻炎のお話」という演題でお話しいただきました。

風が大変強い日で、インフルエンザが周南地域でも猛威をふるい始めた時期にもかかわらず、約120名の市民のみなさまにお越しいただきました。

梅原先生には花粉症はアレルギー性鼻炎の一種であり、アレルギー反応がおきる仕組みをアンパンマンのイラストでわかりやすくご説明いただき、部屋の掃除が何より有効な対処法であること、鼻炎を治療すれば子供の成績が上がるはず！？などから、現在検討されている最新の治療にいたるまでお話しいただきました。

アレルギー性鼻炎と、感冒症状、副鼻腔炎との識別方法も簡単にご説明頂き、その境界で悩まれている方々には受診の目安になったことと思います。

花粉症状と共に使用薬剤によっては眠気が強く出たり、反射神経が落ちたりと認知機能が落ちてしまい、生活に支障がでてしまうケースは十分に考えられます。シーズン中は悩ましい事が多いですね。我々の服薬指導業務においても十分な説明、観察が必要だと痛感いたしました。

タイムリーな演題でしたので、市民の皆様の関心の高さがうかがえ、梅原先生には講演会後にも個別な質問に対応して頂きました。めまいや、耳鳴りについての質問も多くあったようで、長い列ができておりました。私も質問の列に並び、普段聞けない話を聞いて頂き、ラッキーでした！！

今年もたくさんの方々にご来場いただきありがとうございました。

来年も市民のみなさまに喜ばれる講演会を開催したいと思います。



山口県公式ウォーキングアプリ配信中!!

やまぐち健幸アプリ



毎日のウォーキングが楽しくなる!!



ポイントが
どんとたまる!!

特典カードを
ゲットして
協力店でサービスが
受けられる!!

ダウンロード無料!!
(通信費除く)

スタートダッシュ!キャンペーン



ぶちうま! 山口
「おおぞら」
定価 10,000 円
3名



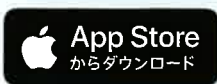
ぶちうま! 山口
「ゆうなぎ」
定価 5,000 円
5名



ぶちうま! 山口
「こもれび」
定価 3,500 円
10名

- ・参加対象
山口県内に在住・通勤・通学の18歳以上の方
- ・応募条件
「やまぐち健幸アプリ」で500ポイント貯める(健診受診は必須)
- ・実施期間
2019年4月1日~9月30日
- ・当選発表
2019年10月末頃
※商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

今すぐアプリをダウンロード!



やまぐち健幸アプリ



※Apple および Apple のロゴは、米国もしくはその他の国や地域における Apple Inc. の商標です。Apple Store は、Apple Inc. のサービスマークです。
※Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

お問い合わせ窓口

カラダライブ コールセンター **0570-077-122**
ナビダイヤル 受付時間 9:00~18:00(12/29~1/5を除く)
※サービス名は「山口県」とお伝えください。

山口県 健康福祉部 健康増進課
TEL 083-933-2950



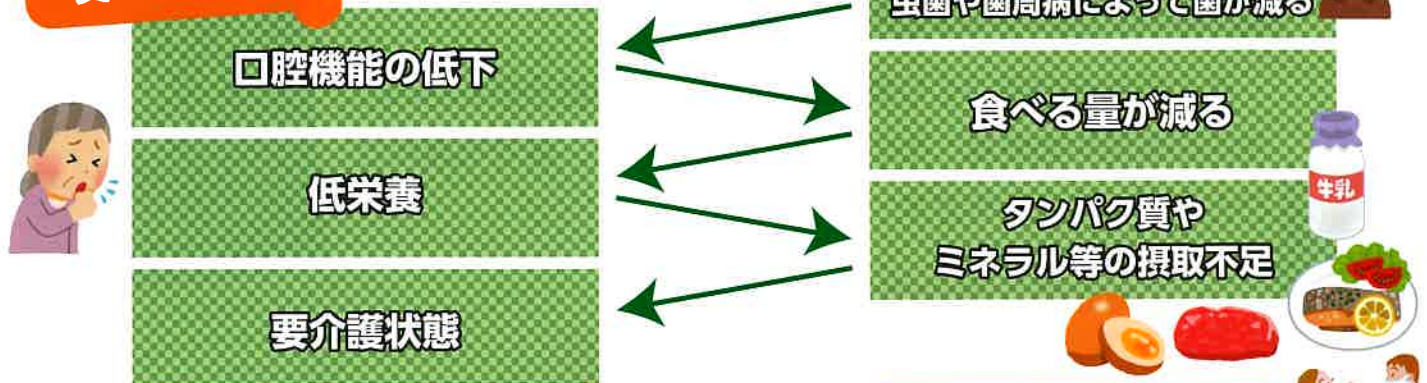
お口のケアからはじめる健康長寿



あなたのお口は健康ですか？自分の歯が20本未満になると、うまく食べられない、滑舌が悪くなる、表情が乏しくなるなど、QOL（生活の質）が大きくなります。

また、最近ではお口の機能低下が注目されています。加齢による筋力低下から始まり、最終的には要介護状態を招くリスクがあります。そのため、むし歯や歯周病の予防をして自分の歯を保つこと、口の機能を維持することが、健康寿命を伸ばすために重要になってきています。

口の機能低下の負のスパイラル



市の歯科検診

年に一度は歯科医院を受診しよう

自己負担額 **無料!!**

| いい歯スマイル検診 | | 歯周疾患検診 | |
|-----------|---|--------|-----------------------|
| 対象 | 今年度中に19～39歳になる人または妊婦 | 対象 | 今年度中に40・50・60・70歳になる人 |
| 実施期間 | 令和2年3月31日(火)まで | 実施期間 | 令和2年2月29日(土)まで |
| 持参物 | 健康保険証<妊婦は、母子健康手帳、いい歯スマイル検診（歯科検診）受診票も持参> | 持参物 | 健康保険証、受診券（5月末発送） |
| 内容 | 歯と歯ぐきの健康状態を調べる検査、口腔がんを含む口腔粘膜疾患の検査 | | |
| 受診方法 | 受診できる歯科医療機関に直接予約をとり、受診してください | | |

受診できる
歯科医療機関は
市HPから
ご確認ください



受診券の再発行は問合せ先まで。受診は年度内に1回です。治療やクリーニングは自己負担です。

2019年4月施行されました！ 周南市民の健康を支える歯と口腔に関する条例

「生涯にわたり自分の歯でしっかりと噛んで味わって食べたい」全ての市民の願いです！

取り組もう！

- 食育
- 噛ミング30（カミングサンマル）
- 8020運動
- 虫歯、歯周病及び口腔がんをはじめとする口腔粘膜疾患、その他の歯科疾患の予防



みんなですすめよう！

●歯と口腔の健康づくり・それに関連する食育について広めます！
●必要な施策を推進します！

●歯と口腔の健康づくりの施策への協力をします！
●適切な歯科保健サービスの提供をします！

●歯と口腔の健康と食育について正しく知り、取り組みます！

●歯と口腔の健康づくり施策への協力をします！

●従業員に対して、歯と口腔の健康づくりを推進します！

周南市 涼みの駅

周南市涼みの駅とは…

市と周南市健康づくり推進協議会が、熱中症予防を目的に、市内の薬局や郵便局、市の施設等に開設した、誰でも無料でひと涼みできる場所です。



～こんな時は熱中症に注意！～

- 湿度が高いとき
- 気温が高いとき
- 日差しが強いとき
- 急に暑くなる時

涼みの駅は、看板とのぼり旗が目印です。ぜひご利用ください。

暑さ指数(WBGT)を活用しよう！
その日の各地の熱中症危険度を
チェックできます。



熱中症の危険度を判断する目安となる暑さ指数(WBGT)とは…
人体と外気の熱のやりとり(熱収支)に与える影響の大きい

- ①湿度 ②日差し ③気温

の3つを取り入れ、暑さを示すもの。



環境省「熱中症予防情報サイト」から詳しく確認できます