

健康

柏崎・刈羽 ACP プロジェクト
講演会

▶内容…元気なうちから医療やケアについて考えてみませんか。身近で分かりやすいACP（人生会議）のお話です。

※ACP（人生会議）とは、あなた自身が日頃大切にしていることや、どこでどのように医療やケアを望むかを、周囲の信頼できる人たちと繰り返し話し合い、共有する取り組みのこと。

▶講師…斎藤忠雄さん（新潟市斎藤内科クリニック院長、医師）

▶とき…6月18日(土)14:00～

▶ところ…産業文化会館

▶定員…200人（先着）

▶申し込み…6月15日(水)までにファクスまたは電話で、柏崎市刈羽郡医師会在宅医療推進センターへ。

☎柏崎市刈羽郡医師会在宅医療推進センター

TEL 41-6045 FAX 23-7873

高齢者肺炎球菌予防接種料を
補助します

▶対象…初めて肺炎球菌予防接種をされる方で、次のいずれかに当てはまる方（接種は希望制です）

①65歳（昭和32（1957）年4月2日～昭和33（1958）年4月1日生まれの方）

②右表の対象年齢の方

③60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい（身体障害者手帳1級相当の障がい）のある方

④東日本大震災被災者の方で、①～③のいずれかに当てはまる方

▶自己負担額…4,700円（生活保護世帯の方は無料）

▶補助期間…7月1日(金)～令和5（2023）年3月31日(金)

※期間外の接種は補助対象外。

▶申し込み

●①③④の方＝申し込み不要。6月中に予診票などをお送りします。

●②の方＝健康推進課へご連絡ください。過去に肺炎球菌ワクチンを接種していないことを確認してから、予診票などをお送りします。

※医療機関への予約は、各自で行ってください。

※新型コロナワクチンとは2週間間隔を空ける必要があります。

※再接種の必要性については、かかりつけ医にご相談ください。再接種する場合でも接種料の補助はありません。

年齢	生年月日
70歳	昭和27(1952)年4月2日～ 昭和28(1953)年4月1日
75歳	昭和22(1947)年4月2日～ 昭和23(1948)年4月1日
80歳	昭和17(1942)年4月2日～ 昭和18(1943)年4月1日
85歳	昭和12(1937)年4月2日～ 昭和13(1938)年4月1日
90歳	昭和7(1932)年4月2日～ 昭和8(1933)年4月1日
95歳	昭和2(1927)年4月2日～ 昭和3(1928)年4月1日
100歳	大正11(1922)年4月2日～ 大正12(1923)年4月1日

☎健康推進課

TEL 20-4211 FAX 22-1077

歯の用心



柏崎市歯科医師会

☎健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

「健口のために考えること」

世の中に covid-19 と名付けられた新たなウイルスがまん延し、かなりの時間が経ちました。その間、そのウイルスは変異を繰り返し、流行が始まった頃に比べると、感染症への対処法は、予防のためのワクチン接種や治療薬の登場によ

り少し変化してきました。社会生活においては感染予防を第一に考えた新しい生活様式が定着しつつあります。

その中で「健口」と大きく関わっているのがマスクの着用です。通常マスクを着用すると、呼吸の際のガスの交換効率が低下し、息苦しく感じられます。スポーツ選手が心肺機能を高めるためにトレーニング時にマスクを着用するのはこのためです。正しい着用をすると鼻まで覆うので、交換効率を上げようとして、口呼吸を頻繁にするようになります。普段、鼻呼吸をしている人が口呼吸になると、唾液で潤っ

ていた口の中が、乾燥します。そうすると、口腔内に多数生息する常在菌にとって居心地の良い環境になり、どんどん増えてしまいます。

常在菌が増えても健康な人にとっては問題ないのですが、呼吸機能が成熟していない低年齢児や、体の防御機能が低下している高齢者などは、特に注意が必要です。マスク着用中でも、口呼吸にならないよう、鼻呼吸を心掛けましょう。

新しい生活様式の中で生まれてくるこのような影響に、どう対応するのかを考えて行動していきたいものですね。