

※新型コロナウイルス感染症の状況により、イベントなどが中止または延期となる場合があります。実施の有無については、お問い合わせください。

地域保健課 ☎337-3125 ☎337-3126

♥ 献血にご協力を

【所】【時】

▶松原中央公園
11月12日(出)
(まつばらマルシェ)
午前10時～午後4時

※400ml献血のみ

【問】松原市社会福祉協議会
(☎333-0294)

歯科健診が受診できます

市では、年度に1回限り無料で歯科健康診査が受診できます。

【対】満40～50歳の人は年度中に1回、満20・55・60・65・70歳の人は年齢中に1回

【申】取り扱い医療機関(令和4年度保健事業案内参照)の窓口または、電話で予約してください。

【問】地域保健課

【時】11月21日(月)、令和5年1月11日・3月8日(水)【所】市立保健センター
【内】問診・腕のレントゲンによる骨密度測定【対】受診時満40・45・50・55・60・65・70歳の女性(該当年齢中に1回のみ)【問】地域保健課

骨粗しょう症検診



健康

<p>たなか内科(高見の里4丁目) 院長 田中裕之</p>	<p>健康 ガイド</p>	<p>松原市歯科医師会</p>
<h3>肺がん検診を受けましょう</h3> <p>令和4年4月から松原市肺がん検診が集団検診以外に個別検診でも受けることができるようになり、より簡単に内科などの診療所で胸部X線(レントゲン)検査が受けられるようになりました。</p> <p>肺がんの患者数は年間12～13万人おり、肺がんで亡くなる人は年間7～8万人で、肺がんの死亡率は、男性1位、女性2位と高い割合です。</p> <p>肺がんの1番の原因は「喫煙」です。たばこの煙の中には約200種類もの有害物質が含まれており、この有害物質の中には約70種類もの発がん物質が含まれています。非喫煙者でも、間接的にたばこの煙を吸い込むこと(受動喫煙)でがんの発症率が高くなります。喫煙はがん以外にも脳卒中や虚血性心疾患(心筋梗塞など)、慢性閉塞性肺疾患(COPD)など多くの病気と関係しています。</p> <p>肺がんの5年生存率はステージ(病期)1の早期がんでは約80%に対し、ステージ4の進行がんでは5%程度しかありません。がんは早期の段階ではほとんど症状が無い為、早期がんの大多数は検診で見つかります。</p> <p>肺がんを早期発見し、早期に治療を開始するためには、検診が大切です。1年に1回は検診をうけ、気になる症状があれば、診察を受けましょう。</p>		<h3>口呼吸について</h3> <p>マスクを常時着用することにより、口呼吸の環境ができやすくなります。口呼吸とは、鼻からの呼吸ができず、長時間口で呼吸することを言います。口呼吸には、「鼻性口呼吸」、「歯性口呼吸」、「習慣性口呼吸」があります。口呼吸の多くは、鼻疾患による口呼吸であり、歯性口呼吸は上の歯が出ているために口唇が閉じられず口呼吸になるものです。習慣性口呼吸は、コロナ禍などマスクをつけるという習慣で口呼吸になることを言います。着用中は息苦しくなるため、楽に呼吸ができる口呼吸に頼ってしまいます。</p> <p>口呼吸が常態化すると口腔乾燥を起こし、むし歯、歯肉炎、口臭の原因になる、歯並びに影響する、など口腔環境が悪くなることが予測されます。また、鼻呼吸の場合、鼻水や鼻毛によって、外からの異物の侵入を防ぐことができます。口腔にはそのような機能はないことから、口呼吸の習慣があると、ウイルス・細菌が簡単に入り込み、風邪などをひきやすくなります。さらには、吸気による脳下垂体の冷却がうまくいかず、集中力が低下してしまうとも言われています。</p> <p>「口じゃなくて鼻で呼吸してね」とお子様に言っても、鼻詰まりなどがあるとやろうと思っても難しいということもあります。歯科医院、その他医療機関などを受診し、原因にアプローチすることで改善が可能です。</p> <p>口が常時開いていると口周りにある筋肉の緊張がなくなりいわゆる老け顔になってしまいます。マスクをはずして生活できるようになった時に素敵な笑顔で会えるように今からお口を閉じ、鼻呼吸を心掛けましょう。</p>

広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)

広告代理店 株式会社ジチタイアド (☎092-716-1401)

広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)

広告代理店 株式会社ウィット (☎072-668-3275)

まで。