

■藤井寺保健所からのお知らせ

【**無料**】HIV・梅毒即日検査(梅毒検査は、HIV検査と同時にを行う場合は無料)、精神科医・精神保健福祉相談員によるこころの健康相談、医療機関に関する相談

【**有料**】水質検査、腸内細菌検査、ぎょう虫卵検査

【**備**】日時・費用など詳細はホームページをご覧ください。

【**問**】☎072-955-4181(代表)※市外局番からおかけください。藤井寺市藤井寺1-8-36



市では、年度に1回限り500円で口腔がん検診が受診できます。
【**対**】受診時満40歳以上の市民【**申**】取り扱い医療機関(令和5年度保健事業案内参照)の窓口または、電話で予約ください。【**問**】地域保健課

口腔がん検診が受診できます



木下整形外科医院(南新町5丁目)
院長 木下裕介



松原市歯科医師会

腰椎疾患と坐骨神経痛

腰部の痛みや殿部の痛み、下肢の痛みやしびれで整形外科を受診された人は数多くおられると思います。診察後腰椎のレントゲン撮影になることがほとんどです。その結果坐骨神経痛ですね。と説明を受けた人も多くいらっしゃると思います。

整形外科での腰椎の疾患には、変形性腰椎症、腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニア、腰椎分離症、腰椎すべり症、骨粗鬆症、圧迫骨折など数多くありますが、この中に坐骨神経痛は入ってきません。一体どうなっているのでしょうか？

先ほど列挙したほとんどの疾患はレントゲン所見で診断しています(腰部脊柱管狭窄症と腰椎椎間板ヘルニアの診断にはMRIが必要です)。腰椎から神経が枝分かれし殿部を通り下肢へ走っています。この神経が坐骨神経と名付けられているのです。

いずれかの腰椎疾患により腰椎部で神経がいたずらされ、その神経症状が殿部、下肢の痛みやしびれとなり出現する。これが坐骨神経痛です。従って上記の腰椎疾患は画像所見による診断名、坐骨神経痛は症状による診断名になって来ます。例えば右下肢痛で整形外科を受診しレントゲンで明らかな異常を認めなかった場合、一旦診断は右坐骨神経痛となります。MRIを施行し腰椎椎間板ヘルニアが見つければその時点で腰椎椎間板ヘルニアに変更される事になるのです。また、先ほど列挙した腰椎疾患のほとんどで坐骨神経痛は発生します。下肢に痛みやしびれの症状がある場合、腰椎に原因がある場合があるので一度整形外科を受診されてはいかがでしょうか？

8020運動

令和4年の歯科疾患実態調査において、8020達成者率は51.6%と発表されました。30数年前、男性の平均寿命が80歳に達しておらず、8020達成者率が一桁台の時期に「8020運動」が始まりました。この運動は「う蝕の洪水」という社会的な問題への対策としても推進されました。特に将来を見据えた前向きなアプローチが功を奏し、画期的な国民運動の一例となりました。

現在、8020運動の次なるステップとして、「8020健康長寿社会」の実現を目指しています。それは、歯周病などの重症化を防ぎ、8020達成者を増やし、健康長寿社会を目指すということです。8020達成者は非達成者よりも生活の質(QOL)を良好に保ち、社会活動意欲があるとの調査結果や残っている歯の本数が多いほど寿命が長いという調査結果もあります。

しかしながら、歯科疾患は蓄積的な特徴があり、永久歯の数が増えることはないため、早い段階で歯を失った人には8020の目標達成が難しいかもしれません。また、高齢者の問題として位置づけされやすく、歯科疾患予防の最前線にいる若年層にはそのメッセージが届きにくい可能性があります。

仮に8020を達成できなかった人も、しっかりと噛み合い、きちんと噛むことができる義歯(入れ歯)などを入れて口の中の状態を良好に保つことで、20本あるのと同程度の効果が得られます。義歯を含めた歯で食べ物をしっかりと噛むことができれば全身の栄養状態も良好になりますし、よく噛むことで脳が活性化され、認知症のリスクが軽減するという調査結果もでています。いつまでもおいしく食べ続け、健康寿命を延ばすためにも定期的にかかりつけの歯科医院に行き、口の中の健康を保ちましょう。

ヘルスメイト

(松原市食生活改善推進員)
がおすすめ!

今月のレシピ

ごはんを美味しく
食べよう



しらたき入り アクアパッツァ

【食事バランスガイド】
副菜1SV 主菜3SV

食事バランスガイド
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

【材料】(4人分)しらたき300g、たら4切れ、塩・こしょう各少々、にんにく1かけ、あさり300g、ズッキーニ1本、ミニトマト16個、オリーブオイル大さじ1と1/3、白ワイン大さじ4、水400ml、ローリエ2枚、塩小さじ2/5、こしょう少々、タイム少々

【作り方】①しらたきは下茹でし、粗熱が取れたら一口大に結ぶ。(市販の結びしらたきでも可) ②たらは塩・こしょうをふる。にんにくは4等分に切る。あさは殻をよく洗う。③ズッキーニは角切りにする。ミニトマトはへたを取る。④フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて熱し、たらを入れて表面を焼く。白ワインを加えて煮立ったら水、あさりを入れて煮立てる。⑤①・③・ローリエを④に加え蓋をし、中火で7~8分煮る。塩、こしょうで味をととのえ、器に盛りタイムを添える。

野菜たっぷり料理は「まったら愛っ娘〜松原育ち〜」で検索!

毎月市ホームページでも配信中!

