けん口広場 2017 12

顎が外れる？

口を開けるとカクカクと雑音がしたり、ひどくなると大きく口を開けた付近での顎の引っ掛かりをともなう雑音を生じた経験をお持ちの方もいらっしゃるかと思います。

この雑音をクリック音といい、大部分は顎の関節円板と呼ばれる上あごと下あごの間でクッションの役割をする軟骨の位置のずれによって起こります。口を開けたときのクリック音が周囲に聞こえるほど大きな場合、顎が外れたのではないかと心配する方も多くいます。クリック音は顎関節症と呼ばれる症状の一つですが、痛みがなければ特に心配ありません。しかし、MRIで調べると関節円板のずれや変形が確認でき、なかには急に大きく口を開いたり、ガムや固いものを食べたり、ストレスなどで歯ぎしりしたりすると、突然口が開かなくなり、同時に痛みを生じる場合がありますので、注意が必要です。

一方、歯が無くなってしまい噛み合わせの安定しない方で、あくびなどで口を開けたあと、口が閉まらない状態を関節脱臼といいます。これこそ顎が外れた状態です。関節脱臼は習慣性に起きる場合が多く、自分で顎を動かして正常な位置に戻る場合もありますが、多くはなかなか自分で戻すことができません。また、何日も脱臼を放置すると元に戻すことが非常に困難になりますので、できるだけ早く歯科医院や専門医を受診することをお勧めします。

（結城市歯科医師会提供）

抗生物質のはなし

薬局で抗生物質を渡されるとき「食後に飲んでください」と説明を受けることが多いと思います。これは食後に胃の血流が良くなり抗生物質の吸収が良いこと、胃粘膜が荒れにくいことから推奨されています。しかし、中には食前や空腹時の方が吸収されやすく胃腸の負担が少ないものもありますので指示にしたがってください。

仕事や急な用事でつい飲み忘れることもあると思います。この場合、抗生物質の血中濃度があがらず細菌を退治することができなくなります。その結果、病気が長引く可能性があります。もし食前の抗生物質を飲み忘れた場合は、食後に服用するなどして気付いた時点で飲むとよいでしょう。

小学生や幼稚園のお子さんは昼食後の内服が難しいこともあると思います。1日3回の薬の場合、朝食後、学校（園）から帰宅後、寝る前に服用することも可能ですので薬剤師に相談してみてください。

（結城市薬剤師会提供）

◎シリーズ　介護保険

介護保険申請時は個人番号（マイナンバー）が必要です

介護保険に関する申請書類には、個人番号（マイナンバー）の記載が必要です。

個人番号の記載が必要な申請書

- 要介護認定・要支援認定申請書
- 要介護認定変更申請書（区分変更認定申請書）
- 介護保険申請取下届出書
- 住宅改修費支給申請書
- 福祉用具購入費支給申請書
- 介護保険負担限度額認定申請書
- 高額介護（予防）サービス費支給申請書
- 介護保険料減免申請書　など

申請に必要なもの

〈本人による申請の場合〉
- 申請者の個人番号が確認できる書類
  （個人番号カード、通知カードなど）※写しでも可
- 申請者の身分証明書

〈代理人による申請の場合〉
- 申請者の個人番号が確認できる書類
  （個人番号カード、通知カードなど）※写しでも可
- 代理人の身分証明書
- 委任状

委任状の書式は、市ホームページからダウンロードできます
申請書ダウンロードページ

※身分証明書について
写真付きの身分証明の場合は1つ、写真なしの身分証明の場合は2つ以上の提示が必要になります。

市介護保険課　介護保険係　☎34-0417

結城市の皆様が主役です!!
コミュニティチャンネル！
地上デジタル111ch リモコンボタンは11ch
「コミュニティチャンネル」とは地域のイベントやお店情報、行政からのお知らせ、防災等の緊急情報など地域に密着した話題をお届けするチャンネルです。
結城ケーブルテレビ 0120-58-1822
※結城市が出資する第3セクターの会社です。
CC9アワー
放送時間：9時、17時（60分番組）
4/10(月)～放送
県西ハワイアンフェスティバル（3/5撮影）
入学式特集（結城市・筑西市）
●各学校15分
4/24(月)～放送予定

健康増進センターだより　☎32-7890

平成29年度 結城市成人肺炎球菌ワクチン予防接種について

●肺炎について知っていますか？

肺炎と聞くと「風邪をこじらせたらかかる」「冬に多い病気だろう」と思う方も多いと思います。しかし、肺炎は風邪とは違い、細菌やウイルスなどが、からだに入り込んで発生する肺の炎症です。

また、肺炎はがん、心臓病に次いで、日本人の死因の第3位になります。また、肺炎で亡くなる約95％は、65歳以上の高齢者です。高齢者や慢性の病気を持っている方などは、とくに肺炎にかかりやすく、治りにくい傾向があるため、早めの予防が大切です。

●肺炎球菌とは？

肺炎球菌は莢膜（きょうまく）という厚い膜におおわれた細菌です。肺炎球菌は、鼻や喉の奥につきやすい細菌の一つですが、健康で体力のある状態ならば免疫力が十分あるため感染症を引き起こすことはあまりありません。しかし、65歳以上の方は、免疫機能が低下し始めているため、感染症にかかりやすくなっています。

また、肺炎球菌による肺炎は成人の肺炎の25～40％を占め、特に高齢者での重篤化が問題になっています。

肺炎球菌を含め、肺炎の原因となる原因菌は季節を問わず存在しています。基本的に肺炎は、時期に関係なくかかる可能性があります。

●結城市の成人肺炎球菌予防接種助成制度について

平成29年度結城市成人肺炎球菌予防接種助成制度は、表のとおりとなっています。今年度対象となる方には、4月下旬までに、助成券、予診票を郵送します。

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。対象になっている方は、早めに予防接種を受けましょう。

※すべての肺炎を予防できるわけではありません。

対象者	65,70,75,80,85,90,95,100歳で過去に一度も肺炎球菌ワクチンを接種したことが無い方。 （60歳～65歳未満で内部疾患1級の方） ※年齢は、平成30年3月31日時点
助成金額	1人生涯1回に限り3,000円 ※差額は自己負担となります。
接種医療機関	市内協力医療機関など （3月に全戸配布した健康カレンダーをご参照ください）

●問合先　市健康増進センター　☎32・7890

市民健康教室 No.440

筋力に自信がありますか ～サルコペニア～

加齢や疾患により、筋肉量が減少し、全身の筋力低下が起こることをサルコペニアといいます。加齢以外にも不活発な生活スタイル、寝たきり、病気、栄養状態の悪化によっても起こります。

高齢者のサルコペニアを診断する場合に、身体のある部分の筋力を測定します。さて、それはどこの筋肉でしょう。

①腹筋力　②階段昇降の脚力　③握力

答えは③握力です。「握力でサルコペニアが分かるの？」と思うかも知れません。握力を測定したのは小中学校の体力検査くらいでしょうか。どの程度の握力低下があるとサルコペニアと診断されるかというと、男性で26kg未満、女性で18kg未満です。

瓶の蓋が開けられない、ペットボトルのキャップが開けられない、買い物袋などを長い時間持つことができない、雑巾を固く絞れない、意識していないと持っているものを落とすなど、経験したことはありませんか。目安ですが、未開封のペットボトルのキャップを開けるのに苦労する人は握力が30kg前後、開封済みのペットボトルのキャップを開けるのにも苦労する人は、握力が20kg未満に落ちていると考えられます。この場合は、握力だけでなく、身体全体の筋力低下が進行している可能性があります。

握力は身体全体の筋力を反映しているといわれ、握力が低下している人は、骨折・認知症発症・歩行障害・脳卒中などの発症や症状が進行するリスクが高まるという研究結果が発表されています。

筋力というと足腰や腕の筋肉に注目する傾向がありますが、手にどの程度力が入るか、日頃から自分でチェックしてみましょう。

（結城市医師会提供）

常陽 無料年金相談
常陽銀行顧問の社会保険労務士が無料でご相談に応じます。
ご相談内容
●年金のお受取手続きについて（年金請求手続の代行も無料で行います）
●年金受給に必要な資格期間や年金額について
●その他、年金に関するご質問
開催日時　4月21日（金）・5月22日（月）
場所　常陽銀行 結城支店 | Tel.0296-33-2122
ご相談希望の方は、電話での予約をお願いします。

住宅ローン、マイカーローン、教育ローンはユーシンへ！
〈ユーシン生活応援プランのご案内〉
■しんきん保証基金5商品（リフォームプラン・カーライフプラン・教育プラン・一般個人ローン・しんきんカードローン）のインターネットによる申込取扱いを開始しました。
〈休日相談訪問活動のご案内〉
■結城信用金庫では、毎月第2日曜日の午前中に、ローンのお客様宅へお伺いして融資のご相談をお受けするサービスを行っております。平日、お仕事等でご来店いただけないお客様は、お気軽に下記の店舗までお電話下さい。
■ご相談内容（個人向けのお客様）お車の購入、教育資金、住宅の新築・改築、住宅ローンの借り換え等に必要な資金のご相談。
Face to Face
地域のために　笑顔のために
結城信用金庫
本　店☎(32)2111
南支店☎(33)3171
城南支店☎(33)0811