

歯
ブリーチ
2

広報結城をお読みのみなさん、こんにちは。歯を磨くと、口の中がすっきりしますね。歯磨きをすることで口の中のねばねば、歯垢（プラーク）を取り除き、虫歯や歯周病を予防できます。

でも、もしかしたら前歯は磨けているけど、奥歯や歯と歯の間はしっかり磨けていないかも……。では歯垢（プラーク）がきちんと取れて口の中がきれいになったかどうかを確かめるにはどうしたらよいのでしょうか。PCRという方法があります。プラークコントロールレコード

まだ献血をしたことが無い方のなかには、「献血」という言葉はなんとなく知っていても、どのように献血するのか、どのように利用されているのか、詳しいことが分からない方がたくさんいると思います。

まずは、献血のことを知って、はじめの一步を踏み出してください。

そして、ぜひ献血にご協力ください。

■献血ってなんだ？

献血とは、病気やケガなどで、輸血を必要とする患者さんの尊い生命を救うため、健康な人が血液を提供するボランティアです。

現在日本では、輸血を必要とする人が年間約100万人いるといわれており、その輸血用血液を支えているのが献血です。

科学が進歩した現代でも血液は人口的に造ることができません。また、血液は生きた細胞であるため、長期間保存することができません。

献血は、献血する人の安全性と、その血液を輸血する人の安全性の両方を守るために、16歳～69歳の方（ただし、65

市健康増進センター 32・7890

献血は、誰かの命を救うことができる身近なボランティア

60歳以上の方については、献血いただく方の健康を配慮し、60歳～64歳の間に献血経験がある方が誰でもできる身近なボランティアです。また、献血にかかる時間は、受付から採血後の休憩までで、40ml献血で15～40分。実際に針を刺している時間は平均で5分～15分です。（成分献血は、採血量に応じて、40分～90分）たった数十分で、人の命を救うことができます。それが献血です。

■献血をしよう！

県内には、つくば市・水戸市・日立市に献血ルームがあり、毎日献血を行うことができます。

また、市では市役所や公民館、スーパーなどに献血バスがお邪魔し、献血を行っています。市内の献血バス配車予定日については、随時お知らせ版に掲載しています。

献血ルームや、献血バスを見かけたら、ぜひ足を運んでみてください。

あなたの献血をお待ちしています。

●問合せ
市健康増進センター
32・7890

脈が速くなったり遅くなったり、不規則になったりする病気を不整脈といいます。その中で最も多いのが心房細動です。心房と呼ばれる部分がいれんするように細かく震え、それが心臓全体に伝わり、脈が不規則に速くなる不整脈です。心房細動は、高血圧、弁膜症、心筋梗塞などの心臓病があると起こりやすくなり、また甲状腺機能亢進症が原因となることもあります。

この不整脈は、年をとればとるほど起こりやすくなります。特に、六十歳を境にその頻度は急激に高まり、八十歳以上では約十人に一人が心房細動があるといわれています。

私たちの心拍数は、安静時には1分間に50～80回程度ですが、心房細動が起こると1分間に100回を超え、150回を超えることも珍しくありません。脈が速くなる、激しい動悸だけでなく、

体がむくんだり、呼吸が苦しくなったり、心不全を引き起こします。それに加えて、心房細動で最も怖いのは脳梗塞の原因になることです。心房が細かく震えることで血液が渦を巻き、血液の塊ができて、それが何らかの拍子に心臓から飛び出し脳血管を塞ぐと、脳梗塞が起こります。この心原性脳梗塞は、動脈硬化が原因の脳梗塞に比べて重症の場合が多く、一命をとりとめても言語障害や手足の麻痺などの重篤な後遺症を残すことがあります。そのため心房細動と診断されたなら、脳梗塞にならないように治療をするのが最も大切です。

脳梗塞にどの程度なりやすいかは個々の患者さんにより異なります。そのリスクを適正に判断して、予防薬が必要と診断された方は正しく内服してください。

（結城市医師会提供）

相続 無料相談会

日時 H27年 6月11日(木)

会場 結城市民文化センター
アクロス2階 練習室

申込み・問合せ：(株)ベストプランコム ☎0285-28-9076 (平日9:30～19:00) FAX 0285-28-9078 (24時間受付)

個別相談・完全予約制

相続の**手続き**や**対策方法**など、
分かりやすくお伝えします

講師 **細見愛子**
(相続相談あんしんプラザ代表)

※次回の予定／7月10日(金)

① 9:15～10:00 ※①～③のなかから希望の時間を選んでお申し込みください。

② 10:15～11:00

③ 11:15～12:00

（Plaquecontrolrecord）すなわち、歯垢（プラーク）がどれだけきれいにできているかを調べるというもので、頭文字をとってPCRといいます。赤い染め出し液を使って、プラークがどれくらい歯に付いているか、見た目で分かります。知っていることができます。また、全部の歯の表面のうち、どのくらい歯にプラークが付いているか、パーセントで表示することもできる優れものです。自分はずきちゃんと歯を磨けているのか気になった方は、ぜひ一度、歯科医院に行ってみてください。

（結城市歯科医師会提供）

セルフメディケーション ～水虫編～

高温多湿な時期、多くの人が趾間の水虫に悩まされ、まさに国民病と言えるでしょう。水虫の本体は「白癬菌感染症」です。頭部、生毛部（股、体、顔面）、足、手、爪など部位はさまざまです。足白癬では、①小水疱型②趾間型（指の間）③角質増殖型の3つで、①、②は梅雨時に症状が現れ、秋には自然に解消することが多いですが、③は爪白癬を合併するケースが多く、医師の処方箋（飲み薬など）での治療が必要です。①、②で症状が軽い場合、市販薬（クリーム、軟膏、液体）での治療も可能です。

塗り方は、

- ①風呂上がりに塗る。足を清潔にしたあと水気を良く拭き取ってから塗る。
- ②症状が出ている部分だけでなく、足の裏全体、指の間も丁寧に塗る。
- ③自覚症状が完全になくなってから最低でも1～2カ月は塗り続ける。

塗り薬のタイプは皮膚の状態を薬剤師に伝え、相談のうえ選びましょう。

（筑西薬剤師会結城支部提供）

～無料法律相談会開催のお知らせ～

日時：6月28日(日) 9:00～16:00
場所：弁護士法人萩原総合法律事務所
どなたも無料でご相談いただけます。

弁護士法人 **萩原総合法律事務所**
茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原 慎二

筑西市乙828番3 SATOHビル2階
(JR下館駅南口徒歩30秒)

☎0296-48-8875

(月～金 9:00～12:00、13:00～17:30)