

32

市健康増進課

「問合先」

ワクチン名	ロタリックス (1価生ワクチン)	ロタテック (5価生ワクチン)
対象期間	令和2年8月1日以後に生まれた生後6週0日から生後24週0日までの子	令和2年8月1日以後に生まれた生後6週0日から生後32週0日までの子
接種回数	2回	3回
注意事項	初回接種は、生後6週から14週6日までに接種すること。 同一のワクチンで接種を完了すること。	

対 象 者	・65歳の誕生日が過ぎた方 ・60歳～65歳未満の内部障害1級の方	0歳～18歳(高校3年生相当年齢)の方
期 間	令和2年10月1日～令和3年1月31日	
助成金額	1人あたり1回のみ2,000円の助成	
接種方法	各自医療機関に予約	
協力医療機関	・市内医療機関 ・茨城県内協力医療機関 ・小山地区医師会内協力医療機関	市内医療機関
注意事項	・予診票は、県内協力医療機関および、健康増進課、山川文化会館、江川出張所に設置 ・生活保護受給者は3,600円を上限として助成	・市内医療機関での接種のみ助成対象 ・予診票は市内医療機関に設置

市民健康教室

No.479

味覚障害と嗅覚障害

きじょう

舌炎、口内乾燥症、口内の火傷、風味障害、精神疾患など多岐にわたります。

最も多い原因は亜鉛欠乏で、薬剤性や全身疾患により生じる味覚障害も、亜鉛欠乏によるものです。特に高齢者は、唾液の分泌低下により口内が乾燥しやすく、数種類の薬を内服している人も多く、食べる量や食材の種類も少なくなつて亜鉛が不足しやすいなど、味覚障害になりやすいといえます。

亜鉛が多く含まれる食品は、魚介類のかき、かずのこ、煮干し、たらばかに、さざえ、のり、てんぐさ寒天、きなこ、みそ、カシューナッツ、ごま、麴、抹茶、緑茶煎茶（一番茶）、玄米茶、ココアなどです。

嗅覚障害は、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などによる鼻閉や鼻汁により、嗅粘膜までにおいが到達しないために生じる「呼吸性嗅覚障害」、感冒罹患などにより嗅粘膜が変性し生じる「嗅粘膜性嗅覚障害」（新型コロナウイルス感染症はこのタイプといわれています）、頭部外傷や脳疾患などで生じる「中枢神経性嗅覚障害」などに分類されます。

呼吸性嗅覚障害は、薬物治療（内服や点鼻）により改善する人も多いですが、中には手術が必要なものもあります。最近、好酸球性副鼻腔炎が注目されており、難治性で軽症例でも嗅覚障害が出現しやすいのが特徴です。嗅粘膜性嗅覚障害には、ステロイド点鼻療法が古くから行われてきましたが、最近では漢方薬による治療が注目されています。

（結城市医師会）

社会医療法人 達生堂 城西病院

城西総合 健診センター

健康診断のお問合せはお気軽に下記まで

〒307-0001 結城市結城 10745-24

☎ : 0296-33-0115

FAX: 0296-33-8300

- ・日帰りドック
- ・一泊二日ドック
- ・生活習慣予防健診
- ・一般健診（定期・採用時等）
- ・特定健診（特定保健指導）
- ・婦人科健診（子宮がん・乳がん）

介護付有料老人ホーム

しもふさの郷 百寿の家

サービス内容

介護付特定施設型有料老人ホーム
ショートステイ・居宅介護支援事業所
デイサービス・介護タクシー
グループホーム

TEL 0296-35-0294 FAX 0296-35-6155

HPアドレス <http://www.shimofusa.ne.jp>

結城市大字武井1248

けん口広場 2020

巧妙な舌の力

舌は、口の中でも歯の次に存在感があります。

舌は筋肉の塊といえます。一般に筋肉は骨格を動かしたり固定する機能を持ちますが、舌の一部の筋肉は骨格には全く作用せず、舌の形を自由自在に変える働きをします。また、一部の筋肉は頭蓋骨や下あごの骨についており、舌を出したり引つ込めたりするために働きます。

この二つの性質を持った筋肉によって、舌は巧妙な動きをして、食べ物をつえたり飲み込んだりでき

ます。例えば、豆（ピーナッツ）を舌の真ん中に置いて口を閉じ、無意識にその豆を食べてみてください。すると、意識していないのに豆は奥歯の歯の上について歯はポリポリと豆を砕き始めます。舌の働きで豆は歯の上に正確に送り込まれたのです。

この舌の働きは、舌の筋肉と脳からの「舌下神経」という神経でコントロールされています。生活習慣病などで脳の神経（舌下神経）が働かなくなると、舌の動きが阻害され、思うように食べることができなくなります。健康が食べることを支え、食えることが健康を支えています。

（結城市歯科医師会）

食事

で太るメカニズム

人は食事をしてエネルギーにする過程で血糖値が上昇します。その上昇した血糖値を下げるため体内でインスリンが分泌されます。テレビなどでもよく紹介されますので、ご存じの方も多いと思います。

インスリンは、血糖値を下げる過程で血中の糖分を脂肪に変えて体に貯め込みます。血糖値が急激に上昇するとインスリンが必要以上に分泌され、脂肪の蓄積も過剰に行われてしまい肥満となります。これが食事で太るメカニズムです。

インスリンの過剰分泌を抑えるには、血糖値の上昇を緩やかにする必要があります。

野菜や肉・魚などのタンパク質を先に食べて、その後米・パン・麺類などの糖質を食べることで、血糖値の急激な上昇は抑えられます。

肥満が気になる方は、まずは食事を見直してみると良いでしょう。

（結城市薬剤師会）

国民健康保険

国民健康保険の保険適用について

Q

保険が使えないのは、どんな診療ですか。

A

次のような場合は、保険での診療は受けられないため、全額自己負担となります。

- ①保険診療以外のもの、病気とみなされないもの（保険のきかない治療、薬、個室料、健康診断、予防接種、美容整形、歯列矯正、正常分娩費用など）
- ②ほかの保険が使えるとき（仕事上の病気やけがで、労災保険の対象になるときなど）
- ③保険の給付制限対象となるもの（犯罪、けんか、泥酔などの理由による病気やけが、故意の事故による病気やけがなど）

Q

交通事故にあいました。保険で治療を受けられますか。

A

交通事故により受診する場合は、保険で治療を受けることができます。治療費は国保で立替払いし、後日加害者へ請求するため、治療を受ける際は届出が必要となります。できるだけ速やかにご相談ください。

Q

保険を適用して入れ歯（有床義歯）を製作するときに注意することはありますか。

A

入れ歯（有床義歯）は、長期間の使用に耐えられることから、原則として保険診療で入れ歯を製作してから6カ月以上（歯型を取った日間）経過しないと、新たに保険診療で製作することができません。6カ月以内で新たに製作する場合は、全額自己負担となります。特に、かかりつけの歯科医療機関を変えた場合は、使っている入れ歯の製作時期や新たに製作する理由を、担当の歯科医師に伝えてください。6カ月以内でも保険診療での新たな製作が認められる場合がありますので、詳しくはご相談ください。

市保険年金課 国保年金係

34-0418

資格取得!

地域医療に貢献する 准看護師

— 社会人入試制度あり —

人々の生活に必要な不可欠な医療・看護・福祉・教育等（エッセンシャルワーク）の分野で活躍する方々の社会的評価やニーズがさらに高まります。当学院では、幅広い年齢層（20代～40代）の生徒が学び、卒業後は地域医療の最前線で活躍しています。

コロナ禍で奮闘する医療従事者の皆様に感謝とエールを贈ります。

募集要項頒布中／入学相談・学院見学・随時受付中

真壁医師会准看護学院

筑西市二本成827-1 ☎0296-22-7702
 ※下館南中学校そば

ホームページ