

ホームドクター

622

災害時の医療体制

災害への備えは「自助」「共助」「公助」があります。医療面での自助とは、自宅に救急医薬品を備蓄しておくことです。しかしそれ以上に大事なことがあります。いつも服用している薬を多めに手元に置いておきましょう。共助とは、近隣のけが人や障がい者、高齢で動けない人々を支援していただくことです。しかし自助共助では全く足りないのが、大震災です。全国から医療班や自衛隊の応援を求めることになります。越谷市医師会でも、市との協議を重ねて災害発生時の医療活動を策定しています。まず急性期(発生から1週間)に



越谷市医師会
松田整形外科
☎960-3600
まつだ しげぞう
松田 繁三

は、事前の取り決めに基づき、可及的速やかに医療班を各救護所に派遣します。医療班の構成は医師一人に看護師および事務方数名の予定です。可能な限りの医療班を編成して、各救護所を回る予定です。当然道路の陥没や橋の落下による交通網の寸断により、予定どおりにはいかないことが想定されます。自院での医療が可能などころはそのまま活動していただきます。医療班は、自院での活動が困難な先生方を中心に編成される予定です。急性期医療班の目的は、救える命を一人でも救うことです。

しかし大震災時は、傷病者のニーズが多くて医療が追いつきません。よって患者の重症度による選別(トリアージ)も必要です。トリアージとは、もともとは第一次世界大戦でフランス軍が始めた命の選別です。急を要する人、すぐに運ばば命が助かりそうな人は優先するが、そうでない人(大きな骨折でも命に別状ない人等)は後回しにします。非情な采配ですがこれは大災害時の世界の常識です。ご理解ください。医師会では、そのためのトリアージ訓練を毎年医療従事者向けに実施しています。慢性期(発生1週間以後)には、各避難所に訪問診療を実施します。避難場所での窮屈な生活でエコノミー症候群等になっていないか?健康観察をすることが目的です。

繰り返します。医療班が来られないことも想定し、血圧や糖尿病の持病のある方は、薬を1~2週間分多めに確保しておきましょう。

愛の献血



- ▶ **対象**: 40歳以上の方(昭和59年3月31日以前に生まれた方)
- ▶ **費用**: ▶個別検診…500円 ▶集団検診…300円。喀痰検診は追加で500円
- ▶ **持ち物**: 保険証など住所が確認できるもの。検診では、上半身は裸または無地のTシャツのみ着用可能です
- ▶ **申込み**: ▶個別検診…事前に各医療機関へ ▶集団検診…予約不要。同日程の国民健康保険の特定健診・後期高齢者健診の集団健診の受診には予約が必要です。詳しくは、広報こしがや8月号をご覧ください
- ▶ **時間**: ▶全血献血…10:00~17:30 ▶成分献血…10:00~16:30
- ▶ **会場**: イオンレイクタウンmori1階
- ▶ **持ち物**: 本人確認書類(初回)、献血カード(2回目以降)
- ▶ **予約**: 専用フォーム(ラブラッド会員の方のみ)または電話で下記へ。予約無しでの献血も可能です



☎987-3737(9:30~18:00)

9月は「がん征圧月間」です。がん検診を受けましょう。

健(検)診・相談



歯科健診・相談~歯つらつ! お口の健康~

▶日時: 9月27日(水)、13:30~15:00

▶対象: 市内在住の方20人

▶申込み: 電子申請または電話で申し込み



歯周病検診~全身の健康はお口から~

▶期間: 令和6年2月15日(木)まで

▶会場: 実施歯科医療機関

▶対象: 令和5年4月1日~6年3月31日に35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる方。対象の方に受診券を送付しています

▶費用: 500円

▶申込み: 事前に実施歯科医療機関へ。詳しくは、こしがや保健ガイド、市ホームページまたは受診券をご覧ください

自死遺族相談

▶日時: 9月12日(火)、10:30から・13:00から・14:30から

▶会場: こころの健康支援室(第三庁舎1階)

▶内容: 自死遺族分かち合いの会当事者等による個別相談

▶対象: 市内在住・在勤で、ご家族等を自死で亡くされた方各回1組

▶持ち物: 筆記用具

▶申込み: 9月8日(金)までに電話で下記へ

☎こころの健康支援室☎963-9214

肺がん・結核検診

▶日程・会場: ▶個別検診…11月10日(金)まで。会場はこしがや保健ガイド、市ホームページをご覧ください ▶集団検診…下表のとおり

日程	会場
9月1日(金)・4日(月)	保健センター
9月6日(水)~8日(金)	サンシティ展示ホール
9月11日(月)~13日(水)	大沢地区センター
9月14日(木)・15日(金)	桜井地区センター
9月19日(火)~21日(木)	北部市民会館
9月22日(金)・23日(土)	保健センター
9月25日(月)・26日(火)	北越谷地区センター
9月27日(水)~29日(金)	サンシティ展示ホール

▶内容: 胸部レントゲン検査、^{かくたん}喀痰検査(必要な方のみ)

健康情報コラム

セルフチェックはいかがでしょう

皆様はご自身の健康を維持するのにどのような工夫をされていますか。運動や食事といったことや睡眠をしっかりとることが代表例ですね。

体を健康に保つためには食事をバランスよく摂取する必要があります。その食物を食べることで胃や腸で吸収しやすくする器官が歯となります。

歯は親知らずを含めないと上下全部で28歯あります。年齢とともに歯を失っていくと入れ歯やブリッジ、インプラントといった治療(これを補綴物と呼びます)をされる方が多いのですが、失ったままで生活されている方もいらっしゃいますね。食べにくいことになる方もいれば全く平気な方もいらっしゃるのので一概には言えないのですが、食物を砕き、栄養分を食物から取り出すことを考えると歯があるほうが健康維持には必要なことかなと思います。分かっているにもかかわらずなかなか歯科医院に行くには勇気がいることかと思えます。ではご自身でセルフチェックができるかといえは鏡の前で見えるのは、下の歯(これを下顎歯と呼びます)と上の前歯くらいなものかなと。上の奥歯はご自身ではほとんど見ることができませんね。小さな鏡はお口に入らないしデンタルミラーなる物を手にしても、^{こうくう}口腔内は意外と暗くてよく見ることができません。舌先で確認していただくしかないこととなりますが、急にザラザラになったり舌先がひっかかる、痛くはないのに歯肉から血(なんとなく鉄のような味)が出てくるといった感触がある場合で初めて異変に気付かれる方も多くいらっしゃいます。また歯と歯の間はよく見えなかつたりしますので歯の色が白く透けてきたりすると虫歯の可能性もあります。ご年齢を重ねられるとだんだんと唾液が少なくなる方もいらっしゃいますので、奥歯の奥まで舌先を回すことは大変なことかと思えますが舌の運動だと捉えていただければと思います。ただやりすぎは舌先の炎症を起こしますからほどほどに。

私たち越谷市歯科医師会では歯という臓器を中心に口腔環境を健康に保つことを主眼としており、歯周病検診や口腔がん検診、妊婦検診など検診事業を行っております。健康づくりのためにも見える臓器の「歯」を大切にしまひましょう。

越谷市歯科医師会
歯医者 杜 森 俊道