

消防署からのお知らせ

通電火災に備えよう！！

大雨や台風、地震等により長時間停電が発生し、電気が復旧した時に通電火災とみられる火災が相次いで発生しています。この火災が注目されたのは、24年前の阪神・淡路大震災の時、東日本大震災で発生した火災のうち約65%が電気に起因する火災によるものと言われています。



予防と対策

- ・停電中に自宅を離れる際はブレーカーを落とす。
- ・全ての電化製品のコンセントを抜く。
- ・水にぬれた電化製品は使用しない。
- ・ブレーカーを戻す前に、電気機器やコードが損傷していないか、燃えやすいものが近くにないか確認する。
- ・煙の発生等の異常を確認した場合は、直ちにブレーカーを落とし、消防署へ連絡する



救命講習会開催日

開催日・時間	開催内容	開催場所
令和元年 12月19日(木) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	平田村中央公民館(平田村)
令和2年 1月12日(日) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	石川消防署(石川町)
1月23日(木) 9:00～	普通救命講習Ⅲ	石川消防署(石川町)

○申込方法…受講日の5日前までに、電話またはFAXでお申込みください。

- ・石川消防署平田分署 (☎ 55-2213 FAX 0248-94-2079)

なお、受講希望者が5人に満たない場合は、講習会の開催を中止とさせていただきます。

講習会の詳細は平田分署へお問い合わせいただくか須賀川地方広域消防組合ホームページをご覧ください。(http://www.sukagawa119.jp)

わが家の住宅用火災警報器、いますぐチェック！

住宅用火災警報器は、10年を目安に交換をおすすめします！



住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあるため、とても危険です。

適切に機能するためには維持管理が重要です。「いざ」というときに住宅用火災警報器が適切に作動するよう、定期的に作動確認を行い、適切に交換を行うよう習慣づけましょう。

公立小野町地方総合病院からのお知らせ



「いきいきこまちカフェ」につきましては、下記までお問い合わせください。

公立小野町地方総合病院
患者サポート室 ☎ 0247-72-3181

当院では、行政と連携した取り組みとして、小野町地域包括支援センターとの共催事業「いきいきこまちカフェ」を開催しています。

健康寿命を延ばす方法の一つとして認知症の予防が重要となっている昨今、高齢化が進む当地区においては、地域の方々が顔を合わせてふれあえる環境づくりや高齢の方が単身で課題を抱えないようにする取り組みが求められています。

「いきいきこまちカフェ」は、毎月第4火曜日の開催を予定し、健康体操と20分程度の健康講座を行います。どなたでも参加は無料で、看護師及び社会福祉士等の専門職による相談コーナーも設けておりますので、お気軽にご参加ください。

患者サポート室 看護師 佐藤 浩二

～夜間救急外来診療のお知らせ～

平日の夜間救急外来診療を行っています。受診の前に電話(☎ 72-3181)にて症状をお伝えください。
受付時間：平日午後5時～午後8時30分まで

こんげつの健康

Health



「第2次健康ひらた21計画」 中間評価報告 歯と口の健康

◆平田村歯科保健計画

改善された点

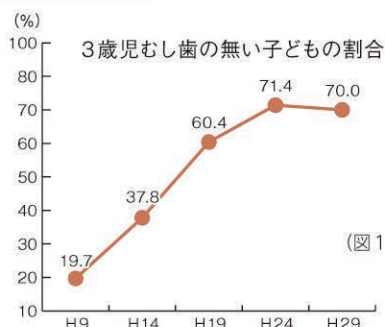
- ・成人の各年代で目標の残存歯数を保有している方が増加。
(40歳で28本・60歳で24本・80歳で20本)の割合
- ・歯科の定期受診をしている方が全体の約4割と増加。
- ・12歳児(中学1年生)でむし歯の無い子どもの割合が全体の5割に増加。

課題

- ・1歳6か月児、3歳児でむし歯の無い子どもの割合が国や県の平均に比べ低い。

こども園、小・中学校では、学校歯科教室、むし歯0本表彰、フッ化物洗口事業などを通して、歯の大切さ、よく噛んで食べることの重要性を伝えています。

本村では、平成10年度からむし歯予防を目的にフッ素塗布事業を実施しており、むし歯が無い子どもの割合は20年間で大きく増加しています。(図1)



乳歯はいずれ生えかわりますが、むし歯のまま放置すると、その下にある永久歯の成長を妨げるなどの影響があります。お子さんの歯を守る鍵は、フッ素だけに頼らず、自宅での歯みがき(仕上げ磨き)と食生活の見直しをすることです。乳幼児期から、家族ぐるみで歯の健康を守りましょう。

子どものむし歯予防のポイント

- ① 1日3回、バランスの良い食事を取りましょう。
- ② 甘いジュースやお菓子はなるべく控え、食べる時は時間を決めましょう。
- ③ 仕上げ磨きをしましょう。

成人期・高齢期は、総合健診時の歯科教育などを実施した結果、上記のように現状の改善が見られています。さらに、次のことを心がけましょう。

義歯(入れ歯)を活用し、健康維持を!

自分の歯を失っても、義歯や部分入れ歯などで噛める状態にし、口の機能を整えると、姿勢や歩行が安定し、日常生活の様々な動作で自立度が上がります。抜けた歯や、合わないと感じる義歯は放置せず、歯科医院で診てもらいましょう。

ひらた中央病院からの健康アドバイス



今井政人 医師

肝臓病の話

ナッフルデー ナッシュ
NAFLD/NASHの治療

NAFLD/NASHの治療の原則は、食事療法(適切なカロリー)や運動療法(1日おき、30分以上の有酸素運動)などで生活習慣を改善する事で背景疾患にあるメタボリックシンドローム(肥満、脂質異常、糖尿病、高血圧)を是正する事です。7%の体重減少で病態の改善が始まります。10%減量すると繊維化も改善すると言われています。背景疾患に対する治療もNAFLD/NASHに対して効果があり必須です。2型糖尿病に対してはSGLT2阻害薬、GLP-1受容体作動薬、ピオグリタゾンが選択されます。高コレステロール血症にはスタチン、高血圧にARBが良い適応となります。保険適応はありませんが、高容量のUDCA(ウルソ)、ビタミンE 400-800 IU/dayもその効果が示されています。