



健康情報誌 おおふなと

第8号

発行：令和元年9月

大船渡市生活福祉部

健康推進課

TEL：0192-27-1581

名医にきく！第1弾 「最新！糖尿病と歯周病の意外な関係」 講演会を開催しました。

糖尿病治療の目的



7月24日（水）、リアスホールにおいて「名医にきく！講演会第1弾」を開催しました。

第1弾のテーマは「糖尿病」と「歯周病」。どちらも大船渡市の健康課題です。

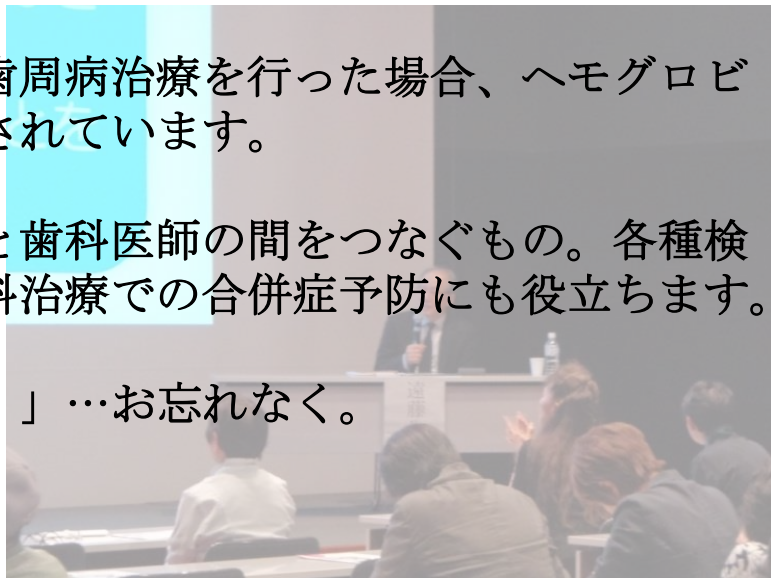
第2弾は、9月14日（土）に開催予定です。
テーマは「肺がん」です。ぜひ皆さんご参加ください。

※講演内容については中面をご覧ください。

第1部 「糖尿病専門医が語る、糖尿病と歯周病の関係」

えんどう消化器科内科クリニック 院長 遠藤稔弥 先生

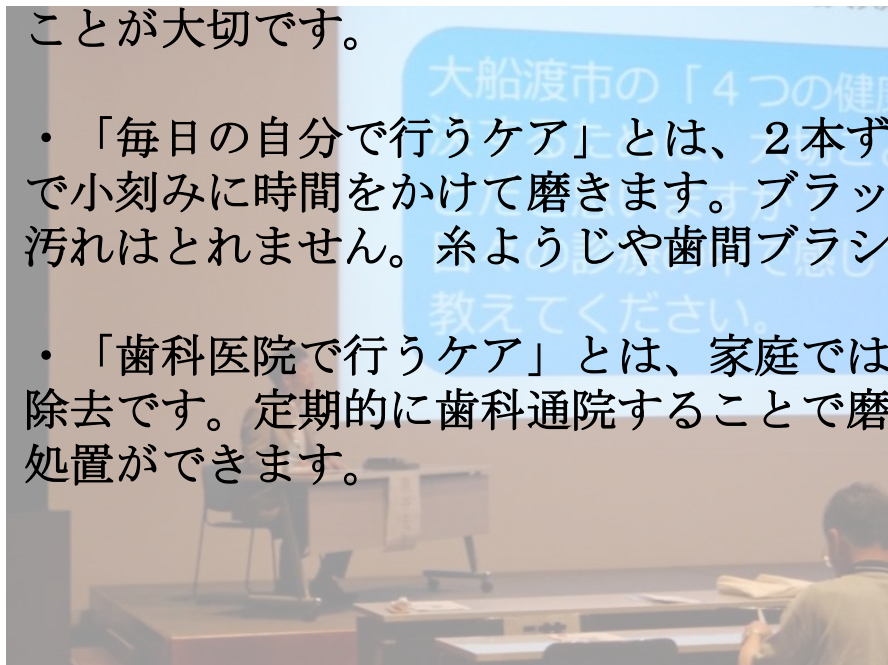
- ・糖尿病の目標というのは、ただ血糖値やHbA1cを下げるだけではなく、合併症を予防し、その人の生活の質を下げないことです。
- ・2型糖尿病で歯周病をもつ人に歯周病治療を行った場合、ヘモグロビンA1cが平均0.4%低下すると報告されています。
- ・糖尿病連携手帳は糖尿病主治医と歯科医師の間をつなぐもの。各種検査値や眼科の状況を知ることによって歯科治療での合併症予防にも役立ちます。
- ・糖尿病と言われたら「歯科へGo！」…お忘れなく。



第2部 「歯科医が語る、血糖改善につながるデンタルケア」

大船渡市国民健康保険歯科診療所 所長 熊谷優志 先生

- ・糖尿病と歯周病は、お互いに悪化させたり改善させたりしています。
- ・「毎日の自分で行うケア」と「歯科医院で行うケア」の両方行うことが大切です。
- ・「毎日の自分で行うケア」とは、2本ずつ磨くつもりで、弱い力で小刻みに時間をかけて磨きます。ブラッシングだけでは歯の間の汚れはとれません。糸ようじや歯間ブラシも使いましょう。
- ・「歯科医院で行うケア」とは、家庭では出来ない硬い汚れの歯石除去です。定期的に歯科通院することで磨き残しを確認し、早めの処置ができます。



名医にきく！第2弾

手遅れになる前に…
今からできる肺がん予防

令和元年 **9月14日(土)**

午前 **10時~11時** (開場：午前9時30分)

講演会のご案内

リアスホール1階マルチスペース (大船渡市盛町字下館下18-1)

講師 岩手県立中央病院 医療安全管理部長 大浦裕之 先生

申込み方法

電話 (平日9:00-17:00) **0192-27-1581**

FAX (24時間) **0192-27-1589**

件名を「名医にきく講演会参加」とし、①氏名(フリガナ)、②生年月日、③電話番号を記載の上お申込みください。

食生活改善普及運動実施中！

テーマ
「食事をおいしくバランスよく」

野菜+1皿レシピをご紹介します！

小松菜のめかぶ和え



【材料(1人分)】 小松菜60g、味付めかぶ40g

【作り方】

- ・小松菜をゆでて、水にとり、絞って水気をきる。
- ・根元を切り落とし、3cm幅に切り、味付めかぶと和えれば完成！

毎日野菜さ
+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。
これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

健康寿命をのばそう!
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

「健康づくり10か条」推進中

大船渡市では健康づくりの実践のために「健康づくり10か条」を推進しています。

今回は、10か条のうち「第1条」をご紹介します。

第1条

主食、主菜、副菜の揃った食事を食べる

地元で取れた野菜や海草を活用しながら主食(ご飯やパン)、主菜(魚や肉のおかず)、副菜(野菜や海草のおかず)が揃った食事をこころがけましょう。自分の食事の適切な摂取量を身に着けることや、1日3回食べることも大切です。

健康づくり情報

本物のお花を使った小物づくり講座

日時：10月6日（日）、20日（日）

午前10時～12時

講師：山崎 ちや子 氏

(レジュフラワースマホケース認定講師)

参加費：2,500円 (1回のみ参加は1,500円)

会場：大船渡市働く婦人の家

アロマセラピー体験講座

日時：10月9日（水）、23日（水）

午前10時～12時

講師：吉川 伸子 氏

(ナード・アロマセラピー協会 アロマアドバイザー)

参加費：2,000円

会場：大船渡市働く婦人の家

申込み・問合せ：大船渡市働く婦人の家

TEL：0192-27-1001 メール：k-chiba@ofutaikyuu.com



健康電話相談はこちら

健康に関する疑問、相談はお気軽に健康推進課へ。保健師、栄養士、歯科衛生士が随時相談を受け付けています。

大船渡市生活福祉部健康推進課

TEL0192-27-1581