

6月のカレンダー



5月31日～6月6日

禁煙週間

1日 気象記念日・電波の日

4日 歯と口の健康週間

5日 世界環境デー

10日 時の記念日

18日 父の日

28日 貿易記念日



WHO（世界保健機構）が平成元年に5月31日を『世界禁煙デー』と定め、わが国も平成4年に5月31日から6月6日までの1週間で『禁煙週間』として、喫煙による健康障害を認識し生活習慣病の予防とともにたばこ対策が講じられています。公共の場では原則として全面禁煙とされ、病院も敷地内禁煙が義務付けられています。喫煙習慣は個人の嗜好とはいえ受動喫煙による健康への影響は無視できません。厚生労働省は、今年の禁煙週間のテーマを『2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～』とし、禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発を積極的に行うとのこと。飲食店での全面禁煙を求める厚生労働省に対し、自民党からは条件つきで「喫煙」や「分煙」を認めるようにとの意見もあり、国会への法案提出が危ぶまれています。日本医師会が例外規定や特例を設けることなく受動喫煙の防止対策を強化・実現するための署名活動を行っています。受付などに署名用紙を準備しています。ご協力をお願いします。

歯と口の健康週間

定期的に歯のお手入れを
しまししょう

お気軽にお問い合わせください

ごうた歯科

TEL 088-679-1300

診療時間

月・火・木・金

午前 9:30~13:00

午後 14:30~19:00

水・9:30~13:00

土・9:30~14:00

予約優先

診察室から

帯状疱疹の予防

帯状疱疹は、水痘（みずぼうそう）と同じ「水痘・帯状疱疹ウイルス」の感染によって起こる疾患です。初感染では水痘を発症しますが、治癒後脊髄後根神経節などに長期間潜伏しています。

加齢や病気により免疫力が低下すると、潜伏していたウイルスが再活性化して帯状疱疹を発症します。神経分布領域に沿って帯状に皮疹が出現し、神経痛を伴います。帯状疱疹の皮膚症状が消失した後も数ヶ月から数年にわたって神経痛が残ることがあります。

水痘予防のワクチンが日本で開発され、平成26年10月からは1歳～3歳の小児に対して定期接種となりました。このワクチンは岡株という弱毒化された水痘・帯状疱疹ウイルスが含まれています。ワクチンを接種することによって水痘・帯状疱疹ウイルスに対する免疫、特に細胞性免疫が増強され、小児の水痘の発生は激減してきています。

この水痘ワクチンを、過去に水痘に罹患歴のある50歳以上の人にたいする帯状疱疹の予防としても使用できるようになりました。

—ミニ知識—

今月の栄養教室

テーマ：「夏バテと食事について」

日時：6月26日（月）

11:40～

場所：1階食堂

どなたでもご参加ください。

患者様の欄ももうけたいと思います。

患者様からのご意見・ご投稿をお待ちしています。

食中毒に注意

食中毒は一年中発生していますが、食中毒菌の多くは温度25～40℃、湿度75%の環境で急速に増殖するため、蒸し暑くなる6～8月は特に注意が必要です！

梅雨時に食中毒を起こさないためには、食品の管理や調理時の手洗いなどをしっかり行う事が重要です。また、この時期にはなるべく加熱調理をした調理法でお肉や魚を食べることをお勧めします。食中毒を引き起こす主な細菌である、サルモネラ菌やブドウ球菌、腸炎ビブリオは65度以上の加熱で死滅すると言われているので、中までしっかり火を通して食材を加熱することが必要です。ちゃんとした手順で安全な食品をしっかりと食べてジメジメ天気を乗り切りましょう。

管理栄養士 河内