

# ここからアップ教室

きょう しつ

<とき> 午前9時受け付け 午前9時15分～11時15分ごろ  
 <ところ> 市役所3階(保健センター)  
 <対象者> 40歳から74歳までの市民

やとみ健康マイレージの  
ポイントをプレゼント!



第1回	10月10日(木)	・より健康になるための食生活について(講話) ・気になるお口のトラブル(講話)
第2回	10月30日(水)	・日常ながら運動①(正しいウォーキングフォームなど) ・健康マイレージの紹介
第3回	11月13日(水)	・日常ながら運動②(ストレッチ&筋トレなど)
第4回	11月21日(木)	・不安、緊張を和らげるためのリラックス法(講話) ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、禁煙のお話 ・こころの健康に関する講話

<定員> 16人  
 <申込期間> 9月12日(木)～10月3日(木)  
 <ご注意> ・1回のみでも参加可能です。・内容は変更する場合があります。

問 市役所健康推進課(内線 316)

## 9月10日から16日までは、自殺予防週間です

一人一人が周囲の人の悩みに気付いて声をかけ、孤立や孤独を防ぐことが有効な自殺予防になると考えられています。ひとりで悩まず、こころの悩みを相談しましょう。

	あいちこころ ほっとライン 365	よりそいホットライン	津島保健所 健康支援課こころグループ
電話番号	☎(052)951-2881	フリーダイヤル(全国共通) ☎(0120)279-338	☎26-4137
受付時間	毎日 9:00～20:30	毎日 24 時間(無料)	平日 9:00～12:00 13:00～16:30

## スマホ・パソコンで簡単!こころの健康チェック

「こころの体温計」は、スマホ・パソコンから簡単な質問に答えることで、自分自身やあなたの家族・大切な人のストレスや落ち込み度をチェックすることができます。結果とともに相談窓口などの情報が表示されます。



二次元コード、  
市ホームページから  
入れます。

利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。個人情報への入力は一切不要です。)  
自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

## がん検診

ID1005987

## 海南病院での総合がん検診の二次募集をします

総合がん検診の追加募集をします。ご希望の方は以下のとおり申し込んでください。  
 総合がん検診は、胃がん検診(バリウム検査のみ)・肺がん検診・大腸がん検診のセット検診です。  
 3種の検診を同時に受けられない方は、受けることができません。

	総合がん検診	総合がん検診+脳ドック
申込期間	9月9日(月)～10月11日(金) ※先着順	
申込先	電話予約 海南病院健康管理センター ☎55-7629(平日14:00～15:30) 申込時に必要なもの:がん検診等受診券、特定健診・後期高齢者健診受診券(国保・後期のみ)、保険証 ※受診券がない場合は予約を受け付けできません。	
対象者	40歳～79歳の市内在住者(昭和20年4月1日～昭和60年3月31日生まれ) 潰瘍性大腸炎・大腸憩室・腸閉塞・消化器穿孔の既往がない方 ※今年度同様の検診を個別検診や集団検診で受けられた方、昨年度胃カメラ検査を受けられた方は受けることができません。	
料金	8,400円	過去4年間(令和2(2020)～令和5(2023)年)市の脳ドック検診を受けていない方 弥富市国保・後期高齢者保険加入者 21,800円 社会保険加入者(弥富市国保・後期以外の方) 30,020円
検診期間	11月1日(金)～令和7年1月31日(金)	
定員	220人	70人
検査項目	胃がん検診(バリウム検査)※胃カメラへの変更不可 肺がん検診(胸部X線検査) 大腸がん検診(便潜血検査2日法) 腹部超音波検査	左記+脳ドック検査(MRA・MRI)
	※弥富市国保、後期高齢者医療保険に加入の方は、特定健診または後期高齢者健診がセットです。 ※子宮がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診、その他市の補助のないオプションの検診については、申込時に海南病院へお問い合わせください。	

## 歯の健康講座 9月号 その505

### 知覚過敏とは

知覚過敏は、「歯がしみる」「歯が痛い」という症状が出ます。健康な歯であれば、その表面のほとんどはエナメル質と呼ばれる硬い組織で覆われています。エナメル質は人の身体で最も硬いと言われており、神経は通っていません。エナメル質の下にあり、歯の大部分を構成する象牙質には無数の小さな穴が開いているため、食べ物や熱や刺激が神経に伝わりやすくなっています。通常は、象牙質はエナメル質の下にあり、刺激が加わることはありません。しかし、過度な力で歯磨きをすることや、歯周病で歯ぐき下がることによりエナメル質のない歯根部分が露出したり、食いしばりや歯ぎしりでエナメル質が割れてしまい象牙質が露出したりすることがあります。露出した象牙質への刺激が知覚過敏という症状として現れてくるのです。

### 知覚過敏の治療法としては、

- ①知覚過敏用の歯磨き粉の使用 ②塗り薬でコーティング ③正しい歯磨きの仕方 ④歯周病の治療
- ⑤マウスピースの使用 ⑥詰め物の治療 ⑦フッ素の塗布などがあります。

知覚過敏は一時的な症状ではあるものの、やわらかい象牙質が露出することで虫歯になりやすいというリスクがあります。また、知覚過敏以外にも、虫歯や歯周病でも同じように歯がしみることもあるため、知覚過敏だと思って放置せず、早めに歯科医院で適切な知覚過敏の治療を行きましょう。

(海部歯科医師会)