



能勢町健康長寿事業

# のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

## のせけん参加中の ささゆり地域の皆さまへ

血圧手帳および「のせけんアンケート」をご提出いただきありがとうございました。提出がまだの方は、空白があっても構いませんので一度お送りくださいね。



## 大阪大学 歯学部による「お口のチェック」巡回検査実施中！

### 歯だけではない!? 「お口のチェック」を受けてみませんか

近年、知らず知らずのうちに舌の力や飲み込む力の機能が衰える「**オーラルフレイル(口腔の虚弱状態)**」が注目されています。

自覚症状は、「固いものが食べにくくなった」「お茶や汁物でむせることがある」等ですが、**自覚症状がなく、年齢的にも「まだ大丈夫」と思われていても検査してみると「要注意」になる方は多いです。**

歯科医院ではなかなか測定できない項目を、大阪大学歯学部の歯科医師が地域を巡回し測定しています。歯科衛生士が結果や改善方法をその場で個別にお伝えしますので、ぜひご参加ください。

いきいき百歳体操会場に加えて、保健福祉センターでの「のせけん測定会」でも実施しています。地区で参加されなかった方や、のせけんに参加されていない方でも、希望される場合はのせけん事務局(072-734-0325)までお問合せください。保健福祉センターの測定日をご案内します。

### いきいき(かみかみ)百歳体操会場での お口のチェック

- 期間 令和6年9月～令和7年1月の間に各地区1回
- 場所 各地区公民館
- 対象 いきいき(かみかみ)百歳体操に参加している方
- 内容 お口の機能の検査(かむ力、飲み込む力、舌の力など)

「何の自覚もないのに要注意を見つけてもらえてよかった」「自分の歯の本数が分かった」等の声をいただいています！



### 結果用紙のイメージ

**お口のチェック**

令和6年 月 日 様

本日の歯や口腔の検診結果です。

**あなたの歯の数**

上	本	歯は上下合わせて28本あります(親知らず除く)。
下	本	歯が20本以上あれば、ほとんどの食品を満足にかむことができると言われています。歯が少ない場合は、入れ歯などで咀嚼機能は回復できます。

**歯周病(歯肉炎・歯槽膿漏)の状態**

歯周病ってなあに?

歯周病は歯と歯ぐきの隙間(歯周ポケット)から侵入した細菌の感染によって引き起こされる、歯ぐきや歯を支える骨身が腐壊して、歯が抜け落ちます。

歯周病の進行を止めるには歯垢(プラーク)を取り除く必要があります。歯磨きだけでは届かないため、歯科医師で清掃してもらうことが大切です。

**口腔状態** ※健康に要注意の2段階で評価しています。

噛む力	健康	要注意	歯科医師からのコメント 口腔機能の評価は、左の7項目を用いています。「要注意」が7項目中3項目以上ある場合、口腔機能が低下している状態です。これらの状態は頬・舌・唇のトレーニング(かみかみ百歳体操)で低下を防ぐことが期待できます。お口の健康を維持するよう心がけましょう。
かみ砕く能力	健康	要注意	
飲み込む力	健康	要注意	
舌の力	健康	要注意	
舌の汚れ	健康	要注意	
口の潤き	健康	要注意	
発音	健康	要注意	

周囲から見えないよう  
間仕切りしたブースに  
1人ずつご案内します



# 大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話

寒くなってくると、室内で過ごす時間が長くなりますね。  
11月9日は、「いい(11) くう(9)き」にちなんで、換気の日です。  
今月は「**換気と室内環境**」についてお伝えします。



## 冬場に適した部屋の温度は？

WHOは、冬季の室温を**18℃以上**(子ども・高齢者はもっと暖かく)にすることを勧めています。  
寒すぎる部屋にいと、**血圧が上昇したり、循環器疾患のリスクが上がる**などの健康被害が  
起こりやすくなるからです。**部屋や寝室の温度を上げる**ことで**血圧が低下**したり、**睡眠の質**  
**が向上**したりするなどのメリットがあります。

しかし、室温を保とうとすると「**換気**」の回数が少なくなりがちです。特に冬場は感染症対策  
のためにも、換気は重要です。暖房器具を使用しながら行う、換気のコツをお伝えします。

## 窓を開けて換気するときのポイント

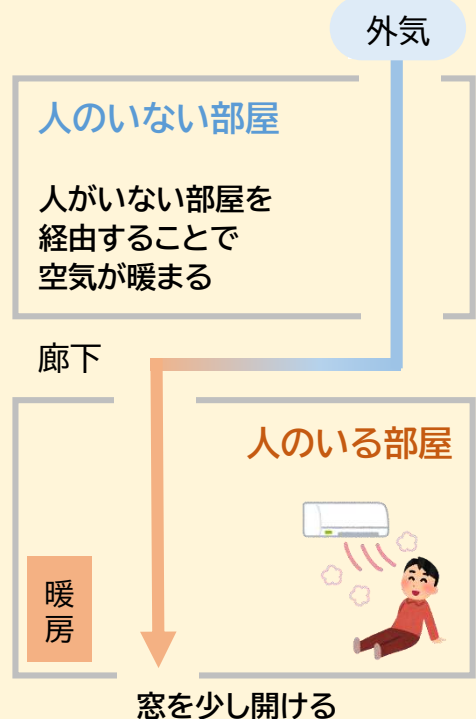
### どうして換気が必要なの？

- ・換気により、室内の汚れた空気と屋外の新鮮な空気を入れ替え、**室内環境を改善**できます。
- ・換気が不足すると、二酸化炭素や細菌、ウイルスなども閉じ込めてしまい、空気が滞ること  
で一酸化炭素中毒の原因にもなります。

### 冬場に換気するときのコツ

- ・部屋の一方の窓を少しだけ開けて**常時換気**をする方が室温変化を抑えられます。
- ・人のいない部屋の窓を開けて、廊下を経由して少し暖まった状態の新鮮な空気を、人のいる部屋に取り入れること(**二段階換気**)も有効です。
- ・開けている窓の近くに暖房器具を設置すると、室温の低下を防ぐことができます。  
※燃えやすい物から距離を開けるなど火災の予防に注意が必要です。
- ・部屋の**温度を18℃以上**かつ**湿度を40%以上**に維持できる範囲で、暖房器具を使用しながら、一方向の窓を開けて、連続的に換気を行うことが大切です。
- ・窓からの換気だけでなく、**空気清浄機を一緒に使う**ことも効果的です。

### 二段階換気の例



能勢町の11月の平均気温は9.9℃と大阪府の平均よりも約4℃低くなっています。  
これから寒さが厳しくなりますので、室内環境に気をつけて快適に過ごしましょう！

参考：厚生労働省、冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法。国土交通省、住宅の温熱環境と健康の関連、気象庁。

(大阪大学大学院医学系研究科 菊池 晴奈、杉林 歩、赤木 優也)

