



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。

のせけん参加中の皆さまへ



血圧手帳の提出、ありがとうございました(けやき地域の方)

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。

第3回測定会のご案内

- 令和6～7年度の「第3回のせけん測定会」は前回からちょうど2年を迎える方から順次、希望日時を伺う往復ハガキを送付しています。
 - ※基本的に初回の測定会が保健センターの方は保健センターへ、各集落の公民館の方は公民館へのご案内となります。その他の希望があれば、お手元に届いた往復ハガキにてお知らせください。
 - ※第2回測定会を欠席された方にもご案内をお送りしています。
- 血圧測定継続の有無にかかわらず、第3回のせけん測定会に是非ご参加ください。お待ちしております！

お口の健康 豆知識シリーズ②

歯の本数が減ると転倒リスクが高くなります



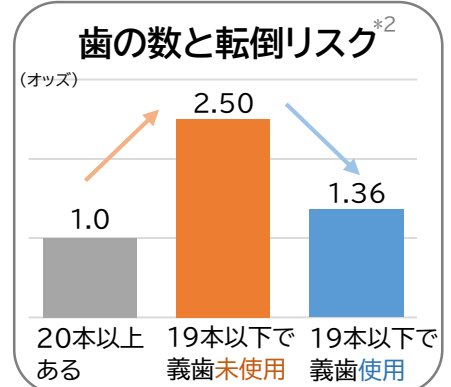
歯の本数は、食べることにだけ関係すると思いませんか？
実は、歯の本数は転倒のリスクとも関係があります。

親知らずを除くと、歯は全部で28本あります！



これまでの研究では、「自分の歯が20本以上ある人」と比べて「歯が19本以下で義歯を使っていない人」は、3年以内に転倒するリスクが2.5倍高いことが分かっています。

ここで注目したいのは、自分の歯が19本以下の場合であっても義歯を使った場合は転倒リスクが下がっていることです。



能勢町の75歳以上の方の歯科健診結果^{*1}では、48%の人が20本未満です。ご自身の歯を数えてみて19本以下の人は、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

^{*1}令和2年度後期高齢者医療歯科健康診査を活用したオーラルフレイル抽出基準等に関する検討結果 ^{*2} Yamamoto et al., BMJ Open, 2012

大阪大学 のせけんスタッフの ちよつといい話

毎年8月7日は、「鼻の日」です。「は(8)な(7)」の語呂合わせが由来で、鼻の病気や健康管理に関して啓発するために制定されました。今月号は、鼻の健康にちなんで『花粉症』をテーマにお伝えします！

花粉症はアレルギー性鼻炎の一つで、年々増加し、国民の約半数がアレルギー性鼻炎に悩んでいると言われています。毎年8月～10月頃、キク科のブタクサやヨモギ由来の花粉症が増えてきます。ブタクサは、道端や畑、河川敷などの身近なところに生えており、時期的に「夏風邪と間違われやすい花粉症」です。気をつけてくださいね！



ブタクサ

花粉症の治療3原則

1. 花粉をできるだけ体内に入れない工夫を



花粉が多い時期に外出する際は、マスクやメガネなどを使用し、衣類は花粉が付きにくい表面がサラサラした素材を選ぶことが大切です。また、帰宅時は一番外側の上着を部屋に持ち込まない、ウエットティッシュで服の外側をぬぐうなど、花粉を部屋に入れないことも大切です。

2. 症状が悪化する前に薬の服用を



薬は本格的な症状が出る前に飲むことで、その症状を抑える働きをします。花粉が本格的に飛び始める頃、症状が少しでも現れた時点から飲み始める方が効果的で、症状がひどくなってからは高い効果が期待できないとされています。

3. 市販のスプレー薬を繰り返し使う際はご注意を

スプレー薬に血管収縮剤が含まれる場合、使い過ぎにより鼻の粘膜が腫れて、かえって鼻づまりの症状がひどくなることがあります。ドラッグストアなどで購入する際は、薬剤師に血管収縮剤が入っているものかどうかを相談しましょう。病院では、医師がその人に合わせて処方していますので、安心して使用してください。



長年花粉症に悩まされている方は、かかりつけ医や耳鼻咽喉科へ相談してみることも大切です。花粉症などの鼻の不調が続くと、仕事や睡眠の質を低下させることが指摘されています。嗅覚障害の原因にもなり、日常生活に影響を与えます。

特に、高齢者や腎機能・肝機能障害などがある方は、元々飲んでいる薬との飲み合わせを考慮したうえで花粉症の治療薬が処方されます。**自分以外の人に処方された薬を服用することはお控えください。**

参考：一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会「鼻の日」「意外と知らない身近な耳鼻咽喉科・頭頸部外科」「健康長寿への挑戦 機能を守る耳鼻咽喉科」、松原 篤ら(2020)鼻アレルギーの全国疫学調査2019、後藤 穰(2021)最新のアレルギー性鼻炎治療—ガイドライン改訂と抗ヒスタミン薬による治療戦略—

(大阪大学大学院医学系研究科 村上 尚子、木戸 倫子)

