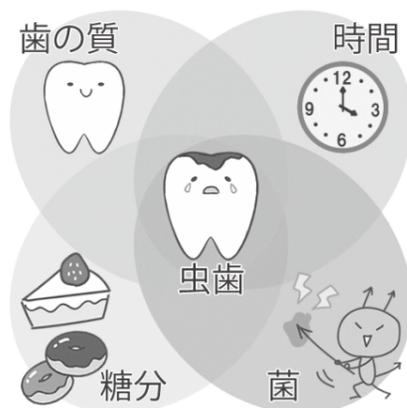


子どものむし歯予防について

6月4日から10日は歯と口の健康習慣です。
むし歯の原因には「菌（ミュータンス菌）」「糖分」「歯の質」の3つの要素があり、それらが重なったときに、時間の経過とともにむし歯が発生します。
むし歯を防ぐためには、日々の歯みがきが大切です。歯磨きは子どもが磨いた後、保護者の方が仕上げ磨きをしましょう。



仕上げ磨きのポイント

仕上げ磨きは、初めは嫌がってしまい、歯をしっかりと磨かせてくれないことが多いです。
歯磨きに慣れるように、歌を歌ったり、数を数えたりしながら楽しい雰囲気で行い、最後は褒めてあげましょう。
また、自分で磨けるようになって、小学校高学年ぐらいまでは、仕上げ磨きをすることをお勧めします。

嫌がってしまうときは…

歯を1、2本ずつ、何回かに分けて磨きましょう！
習慣づけが大切です。ローテーションで全部磨くように、短い時間でできる歯磨きから続けましょう。



【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

小さいお子さまのお薬



お子さま連れでの受診、お薬の受け取りはとても大変ですよ。特に小さいお子さまの粉や液体お薬の調剤、監査には時間がかかってしまうことが多く、長くお待ちになってしまうことがよくあります。

そんなときに「かかりつけ薬剤師制度」や「在宅訪問」を利用することで、同じ薬剤師が対応し、緊急時の相談、薬の配達や一元管理などを行うことができます。負担金がかからないことも多いので、気軽にかかりつけの薬局、薬剤師に相談してください。

6月の無料健康相談日

23・30日(日) 予約不要

お気軽にお越しください！

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
☎22-1000

健康検査・がん検診

内容	日時	場所	お問い合わせ	
結核・肺がん、胃がん、大腸がん、前立腺がん、若者健診、特定健診、後期高齢者健診	7月2日(火)	仁井田町民会館 ※結核・肺がんは巡回のため10:15まで 大正健康管理センター	健康福祉課 ☎22-3115	
	7月11日(木)			
	7月12日(金)			
結核・肺がん、大腸がん、前立腺がん、若者健診、特定健診、後期高齢者健診	7月2日(火)	13:00~14:30	影野町民会館	健康福祉課 ☎22-3115
乳がん検診	6月19日(水)	8:30~11:00	四万十町役場東庁舎	
子宮頸がん検診		9:00~10:30		

子育て通信

内容	日時	場所	お問い合わせ
4か月児・7か月児健診	6月19日(水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター 健康福祉課 ☎22-3115
	7月17日(水)		
赤ちゃん相談	6月20日(木)	9:30~11:30	十和地域子育て支援センター 十和町民生活課 ☎28-5112
	7月10日(水)	13:30~16:00	窪川地域子育て支援センター 健康福祉課 ☎22-3115
1歳6か月児健診	6月26日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎



からだに
いいなし

肩関節周囲炎のおはなし

今回は肩関節周囲炎のおはなしをいたします。
この病気は中年層に多く見られることから、一般には四十肩、五十肩と呼ばれています。30代から90代の方まで幅広く痛みを訴えておりますので、もはや四十肩、五十肩とは言いにくくなっています。

肩関節の周りの組織が炎症を起こし、腕を上げたり、背中に手を回したりといった動作が痛みで可動制限を来たした状態をいいます。急に悪くなることは少なく、徐々に痛みが増していき、動きも悪くなっていく経過をたどります。肩の骨の関節は多くの筋肉・腱・靭帯・滑液包などに囲まれており、これらが炎症を起こすと痛みが出て動きが悪くなるといった症状が出てきます。腕を上げるのに重要な動きをする腱板は肩の骨と上腕の骨の狭い間を通っており、動かすことにより腱板の上の肩峰下滑液包に炎症が生じ易くなり、この病気の原因となります。

治療としては、痛みの強い急性期には安静にして、痛みが和らぐようにします。痛みが出る動作をなるべく避けて、肩の安静を図ります。痛みを軽減するために、消炎鎮痛剤の内服や外用薬（シップ、貼り薬など）を貼ることが効果的です。また、痛みが強いときは、麻酔薬などを直接、肩関節内や肩峰下滑液包内に注入したり、筋膜リリース注射で痛みの刺激物を生理食塩水などで洗い流して痛みの改善を行い、筋膜や筋肉の癒着を剥がして可動域の改善を図るといった手技もあります。痛みが軽くなれば運動療法を行っていきます。多くの場合は時間の経過とともに炎症が取れ、症状も軽快していきます。

これらの症状が気になる方は、一度医師にご相談ください。

四万十町国保大正診療所 徳橋理紗・岩本啓寛・大川剛史