



健康コラム

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 電話72-0221 ●来島診療所 電話76-2309 ●保健福祉センター 電話72-1770

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

飯南町の暮らしの満足度

●中山間地域研究センター
電話 0854-76-2025
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



「若者定住要因調査」に関する研修会の様子

令和元年度、県内の中山間地域にお住まいの20～44歳の皆さんを対象にアンケート調査を行いました。若い世代が定住するための条件を把握するため、「なぜ中山間地域に居住することを選んだのか」「現在の暮らしに対する満足度」などを質問しました。飯南町は323人から回答がありました。ご協力ありがとうございました。

調査全体で、若い世代が中山間地域に向かう動き(田園回帰)が確認でき、若い世代の多くは「職場の近さ」「家族と過ごす時間の充実」など、仕事と余暇時間のバランスや、家族や生活環境を取り巻く日常生活を重視していることがわかりました。

飯南町の若い世代の生活満足度は「自然の豊かさ」「職場の近さ」、特に

「伝統文化活動」「同世代の付き合い」といった項目で、他の町村よりも高い結果となりました。

調査結果は、島根県・鳥取県内の自治体の移住・定住や地域づくり担当者を対象にした研修で共有し、対応策などを話し合いました。調査結果の詳細は、当センターのホームページでご確認ください。

中山間地域研究センター 若者定住要因調査 検索

飯南病院 便り

内科疾患と歯周病 (内科医の立場から)



飯南病院 医師 安田勲

内科疾患と歯周病との関連について、内科医の立場から見た新しい知見をご紹介します。
□腔内に細菌が多くいる状態が長く続くと、多くの内科疾患が進行し悪化することが知られていました。以下の通りです。

- ① 動脈硬化 2.7倍
- ② 糖尿病 3.4倍
- ③ 誤嚥性肺炎 4.5倍
- ④ 骨粗鬆症 6.3倍
- ⑤ その他 インフルエンザ等の感染罹患率上昇、認知症の進行等

以前から高血圧や糖尿病、脂質異常症等の基礎疾患がないにもかかわらず、著名な動脈硬化(若いのに心臓の冠動脈がポロポロ)を認める患者さんがいることが知られていましたが、その原因の一つが腸内細菌叢の乱れや口腔内の細菌の多さに由来することが分かってきています。

その知見に基づいて、10数年前から歯周病と糖尿病の悪化との関連や動脈硬化の進行(脳梗塞や心筋梗塞等)との関連が広く知られるようになってきました。先日ホットな知見として、アルツハイマー病の進行と歯周病との関連とそのメカニズムの解明について、マスコミで紹介されてきました。

歯周病をコントロールして口腔内の清潔を保つことの重要性が知られるようになって、虫歯や歯周病の治療や予防だけでなく、全身の病気の進行を予防するためにも歯科を定期的に受診して、口の中をチェックしてもらい、清潔に保つことが勧められています。

「かかりつけ医」に加えて、「かかりつけ歯科医」を持って、動脈硬化や糖尿病等の全身の病気や認知症の進行を予防して、元気で長生き・健康寿命を延ばしましょう。

谷地区集落支援員の 澤田です!

谷自治振興会では、平成21年度から始まった自治会輸送活動の利用者5,000人達成を記念したセレモニーを谷笑楽校で開催しました。



これからも安心して暮らせる谷地区を目指します

新型コロナウイルス感染症の影響で、広く住民の皆さんに集まってもらえませんでした。利用者へ記念品を、2人の運行従事者へ感謝状を贈呈しました。その後、飯南神楽団による「山姥」が上演され、今後のより充実した自治会輸送活動の継続に向けた記念の会となりました。



住みよいまちへ 集落支援員

町内5地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動を紹介します。

また、「谷 未来ビジョン」の集いの場づくりとして、今年度から始まった「〇〇カフェ」は、7月に「菜園カフェ」、8月「防災カフェ」、9月「野鳥カフェ」、10月「巣箱カフェ」、「ゴミの分別カフェ」を開催。それぞれのテーマに沿ったゲストの話を聞きながら、和やかな時間を過ごしました。今後も月1回の開催を目標にし、集まった皆さんとの世代を超えた交流が継続していくよう願っています。



サヒメルから講師を招いての野鳥カフェ

保健福祉センター 便り

秋から冬にかけて空気が乾燥し、ウイルスが活発に活動します。新型コロナウイルス感染症と、特に冬に流行するインフルエンザは、発熱やせきなどの症状がよく似ているため、判別するのが難しいと言われています。新型コロナウイルス感染症の流行で広がった「新しい生活様式」や、感染症対策をすることで他のウイルスの流行を防げます。

《冬場の感染症対策》

- 手洗い・うがい・消毒
- マスクの着用・咳エチケット
- 3密を避ける
- 定期的な換気
- 加湿 (湿度50~60%が効果的です)
- インフルエンザ予防接種をあらかじめ受けておく

自分と身近な人で「かからない」「うつらない」の予防習慣を続けましょう。

発熱など、いつもと違うと感じたら決して我慢せず、かかりつけ医や身近な医療機関に連絡や相談をしてください。また受診の際は、マスクを着用するなど、必要な感染対策を心がけてください。