

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

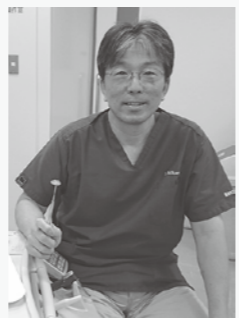
飯南 便り
健康なまちづくり
 私の歯科医師人生は、母校の岡山大学の歯学部附属病院から始まりました。その後、家庭の事情もあって島根大学附属病院に帰ってきました。当時、三刀屋町に住んでいたこともあり、関連医療機関として居住地から近い頓原歯科診療所に、たまたま派遣されましたが、病院関係者など多くの皆さんにお世話になり、今日につながっています。

赴任当初の治療は、今より抜歯処置の頻度が高く、「口腔外科」から派遣されたとはいえず、「抜歯にいたる根本的状況を改善しなければならぬ」と考え、行政と協力した「歯科保健」にも関わるようになりました。そのころの頓原病院副院長は、自治医科大学2期生の山本從道先生。毎日朝、昼休み、仕事終わり、地域医療に対する熱い想いや実践等、多くの話を聞き、「歯科の立場からできる地域医療」の世界に関わる第一歩を踏み出しました。

頓原町時代の「健康（まめな

まちづくり推進協議会」には、当初、「歯科」は含まれていませんでした。理由を尋ねると「健康に関する会議だから、歯科は関係ないのでは」との返答。最近では、「口腔と全身の関係」について、多くの知見が得られてきていますが、歯科大学や歯学部を卒業する歯科医師は、医師とは違う課程で養成されることもあり、「口」と「体」は別のものであるという関係ないと思われ、識のうちに考えている一般の方々はまだ多いのが現状です。

今後は、一般的な歯科治療を基盤として、摂食嚥下リハビリテーションなど、関係する多職種との協働で成り立つ分野に積極的に参加し、歯科の立場から健康の維持増進を進め、地域全体がますます元気になると思います。「口」という狭いところばかりを見るのではなく、お口から全身を、患者さんからご家族や地域のことまで考える「木も見て森も見る」を目指したいと思います。



飯南病院 副院長 三上隆浩さん

保健福祉センター

～月1回「自己検診」を～
10月は乳がん月間
乳がんはどんな病気？

乳がんは乳房にできる悪性腫瘍です。気づかずに放置すると、がん細胞が増殖して、リンパや血液の流れによって、肺や肝臓、骨などの臓器にまで及ぶ可能性があります。

日本では、乳がんにかかる女性が年々増え、今では年間約5～6万人の女性がかかると推定されています。また、亡くなる方も、ここ50年間で7倍に増加。女性のがん部位別死亡者数は、35歳～64歳で、乳がんが死亡原因の第1位です。（厚生労働省「死因別死亡数2011年」）

早期発見し、治療すれば多くが治る病気

早期発見のためには、「自己検診」や「乳がん検診」が大切です。40歳になったら、2年に1回は乳がん検診を受けましょう。

●月1回の「自己検診」

自己検診で少しでも変だと感じたら、ためらわずに専門医の診察を。

●月経が始まって5～7日目にする

●閉経後の人は毎月同じ日にする

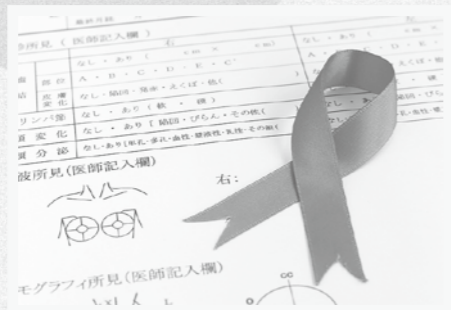
●乳房をしてみる（鏡の前で）

・乳房に気になるところは？（左右違うところや、くぼみ、赤く腫れているところがある、皮膚が厚く毛穴が目立つなど）

・乳頭に異常は？（ただれている、引っ張ったように違う方向を向いている、以前に比べて引っ込んでいて、少しつまむと分泌物があるなど）

●乳房を触ってみる（浴室で）

・しこりや部分的に硬いところがないか？（石鹸などをつけて指の腹でくると乳房全体をチェック）



ピンクリボン運動
 乳がんの正しい知識と
 健診の早期受診を

こんにちは
 中山間地域研究
 センターです。



センターの圃場で赤く熟し始めた鈴なりのクコ果実



山あいの畑に植えられたクロモジ

クロモジ、クコの栽培に取り組んでみませんか？

町内の森林にも多く自生している「クロモジ」。幹が和菓子のつま楊枝に使われることが知られていますが、枝葉もお茶や精油の原料として需要があります。枝葉を利用する場合は、新枝がほぼ伸びきる8月頃から黄葉が始まる前までを目安に収穫します。

また、川辺の土手などに自生する「ク

コ」は、杏仁豆腐の上ののっている赤い実がそれです。ほとんどが中国からの輸入品で、国産のものは希少。葉も、お茶原料や山菜（クコ飯、おひたしなど）としての用途があります。ナスに似た紫色の小さな花が咲いたあとに果実ができ、9～11月頃にかけて収穫が続きます。お茶や山菜としては5月頃か

ら若葉を利用します。

クロモジもクコも、一度植えれば毎年収穫が期待でき、鳥獣被害を受けにくいという点でも、中山間地域の作目として適していて、町内でも栽培を始めた方がおられます。

現在、畑などで効率的に栽培する方法を、当センターで研究しています。「原料生産や商品化に挑戦してみたい！」という方は、ぜひご連絡ください。

■問合せ
 きのこ・特用林産科 電話76-3815

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



志々地区の元気のために

志々地区集落支援員の
 桐原敏です。

志々地区バス時刻早見表(頓原へ行く便) [2030年10月改定]

バス名	角井	牙谷	頓原
角井	7:00	7:15	7:30
牙谷	7:30	7:45	8:00
頓原	8:00	8:15	8:30
角井	8:30	8:45	9:00
牙谷	9:00	9:15	9:30
頓原	9:30	9:45	10:00
角井	10:00	10:15	10:30
牙谷	10:30	10:45	11:00
頓原	11:00	11:15	11:30
角井	11:30	11:45	12:00
牙谷	12:00	12:15	12:30
頓原	12:30	12:45	13:00
角井	13:00	13:15	13:30
牙谷	13:30	13:45	14:00
頓原	14:00	14:15	14:30
角井	14:30	14:45	15:00
牙谷	15:00	15:15	15:30
頓原	15:30	15:45	16:00
角井	16:00	16:15	16:30
牙谷	16:30	16:45	17:00
頓原	17:00	17:15	17:30
角井	17:30	17:45	18:00
牙谷	18:00	18:15	18:30
頓原	18:30	18:45	19:00
角井	19:00	19:15	19:30
牙谷	19:30	19:45	20:00
頓原	20:00	20:15	20:30
角井	20:30	20:45	21:00
牙谷	21:00	21:15	21:30
頓原	21:30	21:45	22:00
角井	22:00	22:15	22:30
牙谷	22:30	22:45	23:00
頓原	23:00	23:15	23:30



声掛け訪問

10月に改正となったバス時刻表をもとに、志々地区独自の時刻表を作成しました。

今回は、利用者アンケートの結果を反映した時刻改正となっています。今後もデマンドバスの利用について、自治会長会で役場担当者から説明を聞いたり、利用者の意見を聞いたりしながら、より地域住民の方が利用しやすい運行となれば良いと思っています。

9月の声掛け訪問は、わらべの学校（志々公民館事業）の子どもたちと地域のボランティアの皆さんと一緒に、対象の方のお宅を訪問。子どもたちの元気な声と笑顔に、訪問先の方も笑顔でこたえられ、志々地区が明るく元気になったように感じました。今後も継続して声掛け訪問を行い、みんなが安心安全な地域と感じてもらえるよう、活動に取り組んでいきたいと思えます。

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、「志々を元気にする会」主催の赤ちようちん（夜の集い）を8月8日、9月8日に開催しました。「志々に縁のある方が集まって話しましょう」と企画し、いろいろな方の思いや考えが聞けたらいいと思っています。これからも定期的に開催できたらと思っていますのでぜひ参加してみてください。

■赤ちようちん問合せ
 志々公民館 電話73-0001
 参加費1,000円