

伊達地域で活躍する医師から“健康ひと言アドバイス”

慢性腎臓病を進行・悪化させないためにできること

慢性腎臓病（CKD）が公表され20年が経過し、新しい治療薬も開発され透析患者数は頭打ちになりました。しかし、透析前のCKD患者は増加しています。改善にはCKDの共通の治療法である生活習慣、食事療法を実践し、血圧・体重測定で体調管理を行います。健診で腎機能・尿異常があればかかりつけ医を受診しましょう。



公立藤田総合病院
腎臓内科 佐藤 啓二 先生

毎月19日は「みんなで食べる国見の日」

町では毎月19日を「みんなで食べる国見の日」とし、家庭や地域で受け継がれた料理を食べよう推奨しています。国見町食卓図鑑から今月のおすすめメニューはこちら！



「ふきのとうみそ」

【作り方】

- ① ふきのとうは刻み、軽く水にさらして水気を絞る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ みそ、砂糖を加え、弱火の火で練るように混ぜる。

【材料】(2人前)

ふきのとう……4～5個
みそ……大さじ1
砂糖……大さじ1～2
油……小さじ1

check

町栄養士からのワンポイントアドバイス

ビタミンやミネラルで胃腸の働きUP！

ふきのとうは、ビタミンやミネラルを多く含み、油で調理することで栄養吸収率もアップします。また、胃腸の働きをよくする効果もあります。

ふきのとうの見分け方として、根元の切り口が黒ずんでいないものが新鮮です。摘んだばかりのものはエグミが少なく、香りも豊かです。春の香りを楽しみながら、お試しください。



公立藤田総合病院院長
近藤 祐一郎 先生

院長先生の診察室から

【第52回】

「医師偏在指標」をご存じでしょうか？地域の医療需要と医師数を組み合わせて、医師不足の実態を示す指標です。医師が相対的に多いほど、数値が大きくなります。

東京都 353.9、京都府 326.7、福岡県 313.3 と数値が高く、新潟県・青森県・岩手県は 182.5 と数値が低い状況です。我が福島県は 190.5 で全国 44 位となっており、医師少数県であることが分かります。さらに、65 歳以上医師の占める割合が 25% を超えており、高齢化率は医師少数県のトップです。

福島県と福島県立医科大学は、福島県地域医療支援センターを立ち上げ、各種の対策を行っていますが、医師不足の解決は容易ではありません。当院においても、脳神経外科医が定年延長して勤務していましたが、4月より1名体制となります。福島市内病院、福島県立医科大学と連携しながら対応していきますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

ほけんだより

— Health topics —

☎ほけん課 保健係 ☎585-2783

✉hoken@town.kunimi.fukushima.jp

第34回「歯っぴいライフ8020」国見町から5名が認定！

福島県と県歯科医師会は、80歳で歯が20本以上ある人をたたえる「歯っぴいライフ8020」の認定者が発表され、今年は国見町から5名の方々が認定されました。

功績をたたえて町から表彰状と記念品を贈呈しました。認定された皆さん、おめでとうございます。



令和7年度8020認定者

- ①松浦 恵子さん ②村上 絹江さん ③安藤 典夫さん ④安藤 ハルさん ⑤安齋 孝治さん

8020運動とは？

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。永久歯は28本（親知らずを除き）ありますが、このうち少なくとも20本以上自分の歯があることでほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、おいしく食べられると言われています。

認定された方に、歯っぴいライフの秘訣を聞きました！

認定者の一人、安藤典夫さんから歯の健康を守るために実践している3つのことを教えていただきました。

- ① 定期的な歯科健診で診てもらうこと
- ② 毎食後の歯みがきを行うこと
- ③ 歯間ブラシによる歯間の清掃を行うこと

安藤さんは、20年以上前から歯科健診の受診を継続し、「専門的なメンテナンスを受けることはとても大切」と話してくださいました。特に、定期的に歯の汚れを診てもらうことで、自己流の歯みがきを見直し、復習しているそうです。安藤さんのお孫さんは20歳までむし歯ゼロを達成され、家族みんなで歯の健康に気を付けていらっしゃるということです。



安藤 典夫 さん

歯っぴいライフ POINT

歯科健診を受けましょう

年を重ねた方でもよく噛める人は、運動能力や脳の活性化にもよい影響が出ていると言われています。逆に歯が無いと、食事を美味しく食べる事ができずに食欲も湧かず、栄養不足になったり、体のバランスもとりにくく転びやすくなると言われています。充実した生活を送り続けるためには、健康な歯を保つことが大切です。歯がある方はこれからも丈夫な歯でいられるように、歯が抜けてしまった方は早めに歯科治療を受けられるように、まずは、歯医者さんに相談してみましょう！

町では毎年、「歯科健診」を実施しています。対象年齢の方（年度末時点20歳～70歳までの10歳刻み年齢）に受診券を配布しています。受診券が届いた方は忘れずに健診を受けましょう。