

伊達地域で活躍する医師から“健康ひと言アドバイス”

あなたの大切な腎臓を守ろう

慢性腎臓病は、自覚症状がないまま進行し、気付いたときには腎機能が大幅に低下しています。定期的な健康診断や血液・尿検査を受けましょう。早期に異常を発見し、生活習慣の改善や適切な治療によって、進行を抑えることができます。大切な腎臓を守るために、予防と早期発見を心がけましょう。



(医) すぎき医院 佐藤 正 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るよう推奨しています。国見町食卓鑑から今月のおすすめメニューはこちら！

「味ごはん」——お彼岸にはぼたもちと合わせていただきます——



国見町では、中日に「ぼたもち」、彼岸入りと送りに「味ごはん」をいただくご家庭が多いです。

【材料 (5人前)】

お米……………2合	人参……………1/2本	【煮汁】
油揚げ……………1枚	しいたけ……………2枚	だし汁……………300ml
ごぼう……………2/3本	まいたけ……………50g	みりん……………大さじ1
		しょう油……………大さじ2

【作り方】

- ①お米以外の具材を火のとおりやすい大きさに切り、煮汁をすべて鍋に入れ、具材に味がしみるまで煮る。
- ②炊飯釜にお米を入れた後、①の煮汁、水の順に入れ、ひと混ぜしてから、具材を入れて炊飯する。



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40回】

3月になり、春の足音が聞こえてくる季節となりました。卒業、進学、就職など、人生が大きく変化する時期です。インフルエンザの流行はピークを過ぎ、コロナ感染症は小康状態のようです。

毎年春になると花粉症が話題となります。花粉症は、スギやヒノキ等の花粉が原因となって起こるアレルギー性疾患です。花粉が鼻や目に入ると、免疫系が過剰に反応して、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血などの症状が出ます。仕事や勉強に差し障りが出て困りますね。日本では約3000万人が罹患していると推定されています。今年

の花粉飛散量は例年に比べると全国的に多い予測です。東北地方南部では2月末から飛散が始まり、福島県は昨年比で2倍になると報告されています。

対策としては、マスク、眼鏡の使用、規則正しい生活（アルコールは控える）、帰宅後のうがいと洗顔、家に花粉を持ち込まない工夫、窓を開けるときはレースのカーテンを閉める、部屋の掃除などがあります。花粉症の薬は、症状が出る前や花粉が飛散する2週間前から飲み始めるのが良いでしょう。抗ヒスタミン剤には、第1世代と第2世代があり、後者が副作用（眠気、口渇など）が少なくお勧めです。医療機関や薬局でご相談ください。私も、20年前に花粉症となり、時々薬にお世話になっています。花粉症は仕事の能率を下げ、生活の質が低下しますので、しっかり対策をしましょう。

ほけんだより

— Health topics —

問ほけん課 保健係 ☎585-2783

✉hoken@town.kunimi.fukushima.jp

第33回「歯っぴいライフ8020」認定者

福島県と県歯科医師会は、80歳以上で歯が20本以上ある人をたたえる「歯っぴいライフ8020」の認定者を発表しました。今年度、町からは8名の方が認定されました。

功績をたたえて1月28日に表彰式が国見町役場で行われ、表彰状と記念品が贈呈されました。認定された皆さん、おめでとうございます。



8020 認定者

- 阿部 トヨ さん
- 太田 喜代 さん
- 菊池 勝雄 さん
- 齋藤 紀子 さん
- 齋藤 洋次 さん
- 佐藤 キン さん
- 玉木 実彦 さん
- 三木 節子 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噛み砕くことができ、おいしく食べられると言われています。

認定者の皆さんに聞きました！ ～歯っぴいライフを送るために～

【認定者の皆さんが実践していること】

- ・歯磨きは毎日4回しています（食後と就寝前）
- ・歯ブラシの他に歯間ブラシを使用しています
- ・定期的に歯科医院に通っています
- ・電動歯ブラシを使っています
- ・歌ったり、友人とお話するなど、よく口を動かしています



歯っぴいライフ POINT

歯の健診を受けること

さまざまな歯の健康の秘訣を教えてくださいましたが、認定者の皆さんに共通していたことは、2～3か月に1回は歯の定期健診を受けていることでした。かかりつけの歯科医をもち、定期的な健診を受けることで歯の健康を保つことができているようです。歯科医は専門的な歯の清掃だけでなく、お口の健康に関する相談も行ってくれますので、自分では気づけないお口や歯のトラブルの早期発見にもつながります。