



すこやか

vol. 30

にしのみや健康づくり推進員だより

2020.3

にしのみや健康づくり推進員の活動報告や西宮市保健所からのイベント情報のご案内、また健康についてワンポイントアドバイスを健康づくり推進員と西宮市保健所の職員が一緒に考え、市民の皆様に情報発信しています。

今月のピックアップ！

- 1 ページ 特別寄稿 西宮市歯科医師会長 濱田 幸人
「ドライマウスかも」
- 2 ページ 保健所長の知恵袋 西宮市保健所長 廣田 理
「健康の話題その 8：健康増進法と兵庫県条例の改正による受動喫煙防止強化について」



特別寄稿

『ドライマウスかも』

西宮市歯科医師会長 濱田 幸人

ドライマウス(口腔乾燥症)は何らかの原因で唾液の分泌量が減少し起こる障害です。健康と同様に、「無くなって、分かる有り難さ」なのでしょう。歯科診療所にも口腔乾燥を訴えて来院されます。

病院のドライマウス外来では簡易自己診断表として、①水をよく飲む ②夜中に乾きで目が覚める ③乾いた食物が咬みにくい ④食物が飲み込みにくい ⑤今までと味が違う ⑥口の中がネバネバする ⑦入れ歯で歯ぐきが傷つく などの問診が行われています。幾つか思い当たる所がありますか。乾燥症と言えば、ドライアイもよく耳にしますが、ドライマウスは日本国内で、800 万から 3000 万人の方が居られると推定され、その中でも圧倒的に 50 代以降の女性が多いようです。唾液量の減少は唾液を作る機能の低下と体内の水分量の減少により起こります。軟らかい食べ物中心の生活や、咬む回数が少ない事による唾液腺自体の影響も在るのかも知れません。唾液腺が萎縮して唾液の分泌量が減少する加齢変化によるものは 80 歳近くの方の症状で、それより若い方の場合は他の原因が重なっている可能性が高い様です。全身の疾患によるものとしては糖尿病や腎障害のほか、涙腺、唾液腺などの外

分泌腺に慢性的に炎症が生じ、涙や唾液の分泌が低下、乾燥症状を呈する自己免疫疾患である、シェーグレン症候群などがあります。

また服用中のお薬の影響も考えられます。高血圧症の薬、精神安定剤、抗うつ薬、抗アレルギー薬、鎮痙^{ちんけいざい}剤、消化性潰瘍治療薬などの影響もあるようです。処方いただいた先生に相談されるのも良いでしょう。必要あっての投与であり、他剤での効果は得られず主作用と副作用のバランスを勘案しての対応となるようです。

口腔乾燥の対策としては十分な水分補給、人工唾液（サリベート）の噴霧、洗口剤の使用、口腔保湿ジェルの塗布、キシリトールガムが使用されます。漢方薬や内服薬としてやエボザックやサリグレンなどが処方されることがありますが、主にシェーグレン症候群を対象とした投薬であり、使用は限定的です。耳の前下方に広がる耳下腺、下顎の後方部（下顎角）の内側にある顎下腺などの大きな唾液腺をマッサージすることも有効とされています。

また、唾液量の減少により、様々な二次的な障害が起こります。自浄作用や歯への再石灰化に問題が起こり重度の虫歯が広範囲に多発します。また歯肉炎、歯周病が重症化して口臭が強くなるとともに、口内炎が出来やすくなるなどの合併症への対応が非常に重要となってきます。唾液の分泌量を大きく改善することは難しく、これまで以上に口腔ケアの充実につとめることが必要です。「かかりつけ歯科」を受診し「専門的口腔ケア」を受け、お口を爽快にすることをお勧めします。

保健所長の知恵袋



『健康の話題その 8: 健康増進法と兵庫県条例の改正による 受動喫煙防止強化について』

西宮市保健所長 廣田 理

前回のすこやか 29 号以来フルマラソンは 6 回増え、連続完走が 90 回と続いています。

さて、健康増進法改正で 2020 年 4 月 1 日よりレストランなどの飲食店が禁煙になります。既に喫煙率は低下してきており、飲食店は禁煙の店の方が流行ることが広く知られるようになり、改正前から禁煙化の動きが加速しています。法改正でまだ禁煙になっていなかったお店も禁煙となることで、望まないタバコの煙から解放されるお店の従業員から歓迎されることでしょう。まだ例外規定が残り、客席面積 100 m²未満など条件によっては喫煙店を続けることができますが、狭い店ほど健康被害が大きくなりますし、喫煙店では喫煙者が非喫煙者を駆逐しているため店が流行らないという現実があります。喫煙環境継続が可能な店もこの際に禁煙化して、お客さんを増やしましょう。

なお、兵庫県受動喫煙防止条例では、健康増進法改正と異なり、加熱式タバコも紙巻き

タバコと区別せず規制しています。何故なら加熱式タバコからも有害物質が空気中に排出されているからです。加熱式タバコの煙は見えないう、臭さに気付かれないう工夫されています。特殊なレーザー光線を当てると、ミスト状の物質が飛散している様子が分かります。紙巻きタバコのように、臭さを感じ、煙が見えるのを人々は避けようとするし、沢山吸おうとはしないでしょう。加熱式タバコの煙は、気付かぬうちに有害な煙を沢山吸ってしまう可能性があり、かえって有害です。

法改正で屋内や屋外の禁煙化が進み、喫煙できる場所がますます少なくなってきました。喫煙を続けている方は不便を強いられるでしょうが、逆にタバコをやめるチャンスと捉え、これを機会にタバコを卒業しましょう。

それにしても、そもそもタバコには発癌性物質が70種類も含まれているのに、何故売られているのでしょうか？他の食品なら発癌性物質が入っている疑いだけで当然発売禁止になります。市民の皆様からも、タバコを発売禁止にしたらいじゃないか、という声をよく聞きます。確かにごもっともな意見です。

私は臨床医時代に、60歳ぐらいの肺気腫の喫煙者の患者さんを受け持っていました。喫煙を続けているために症状が悪化し、酸素吸入が必要になりそうな状態でした。患者さんにそのことを説明し、タバコをやめるように勧めるとオイオイ泣き出すのです。「国が売ってくれなければいいのに！売っているから買ってしまふんだよ！」。他にも同様の声はよく耳にします。やめようとしてもやめられない喫煙者の真の叫びではないでしょうか？

前々号までの 24～28 号(西宮市ホームページで、過去の記事をキーワード「すこやか」で検索できます)にタバコ問題について書きましたが、根本的原因是タバコにはニコチンという依存性物質が含まれる薬物依存症であることです。ですからタバコは自力でやめようと思ってもなかなかやめられない人が多いです。でも依存症として治療を受ければ禁煙しやすいです。禁煙治療薬はやめようとした時に起こる禁断症状を弱めてくれます。タバコは薬を使えばより確実に比較的楽に、しかもタバコ代よりも安い費用でやめることができます。

にしのみや健康づくり推進員 15 期生が誕生！

令和元年 11 月 7 日(金)に健康づくり推進員養成講座修了式が行われました。

約 5 か月間、全 9 回の講座を修了され、10 人が健康づくり推進員となりました。地域の健康づくりの推進のため、各々の活躍を期待しています。

次年度の養成講座は 4 月ごろ募集予定です。





健康づくり関連のイベント情報

イベント名	日程	時間・場所	概要
にしのみや健康づくり推進員養成講座	令和2年 5月28日(木) ～ 全8回(予定)	概ね13時30分 ～16時30分 西宮市保健所等	にしのみや健康づくり推進員16期生を募集します！健康について学び、自分や周りの人の健康に活かしませんか。 (要事前申し込み)
熱中症予防強化月間出陣式	令和2年 7月1日(水) 予定	時間・場所未定	グッズを配って熱中症予防の声かけをします。協力いただける健康づくり推進員を後日募集します。



健康づくり推進員のグループ活動

◆健康づくり推進員とは◆

西宮市では「にしのみや健康づくり推進員」という地域で健康づくりの輪を広げるボランティアを養成しています。養成講座受講後、各グループ（歌レク体操「ひな菊会」、栄養・食生活グループ、禁煙グループ、楽しくあゆむ会、西宮いずみ会、ゆる楽体操、健康づくり推進員だより編集委員）に分かれて活動を行っています。

楽しくあゆむ会

11月20日(水)に西宮市民30名と「JR福知山線旧廃線敷ハイキング」を実施。

小川嘉憲先生が説明して下さり、クイズ形式で答えを出していくので皆さん真剣に考えて興味をもって楽しく過ごすことができました。

1月20日(月)は廣田神社、西宮戎神社、松原神社の三社巡りを推進員の仲間と、散策して来ました。

2月20日(木)は西宮北口から山手幹線沿いに三宮に向けてウォーキングをしました。

3月18日(水)阪急芦屋川駅に「ヨドコウ」お雛様見学します。



西野 陽子

禁煙グループ

今回は2つの活動を報告します。

- (1)9月20日から東京、日本タバコフリー学会学術大会に参加と東京都条例調査のため都保健所並びに千葉市保健所を齊藤が訪問しました。

日本タバコフリー学会のテーマは「喫煙者ゼロの職場を目指そう!」です。「喫煙者0%までの2年9か月の軌跡」ティベック(株)代表取締役砂原氏、フリージャーナリスト石田雅彦氏、「喫煙社員ゼロチャレンジ事務局の活動」荒島英明氏の講演など懇親会終了まで有意義な時間でした。

また、東京都及び3つの区保健所と千葉市保健所訪問は国の健康増進法よりも厳しいといわれる条例から参考できるものを聞くことが目的でした。どこも事前約束なしで訪問したにもかかわらず親切に対応していただき、資料もいただきました。千代田区が一千万円かけて作った、移動できる喫煙室(喫煙トレーラー)を見るができなかったのは残念でした。

- (2)11月14日5時から30分間、西宮市石井市長に花岡市議の努力で禁煙G(高見、齊藤、木村、花岡)と禁煙Gアドバイザー山東医師の5人で面談、あらかじめ提出した4項目の質問に答えていただきました。(実線部分が禁煙グループの質問です。)

①市職員の勤務時間内の禁煙実施について

「離席理由がお茶、トイレ、喫煙が一緒である」
という考えは捨てるべきではないですか

喫煙については従来の考えとは違いますがと本会議で答えました。喫煙に対し職員を管理しろという意見もありますが、管理が管理をよんで働き方とか仕事に対して萎縮することが心配で、現在は自主性に任せることにしております。禁煙したい人に手助けをすることは議論しているところ、どうするかを考えているところです。



②阪神甲子園駅から甲子園球場まで路上喫煙禁止区域にしてはいかがでしょうか

甲子園球場付近は公道でなく阪神の土地なので、阪神電鉄、甲子園球場、JTの民間企業同士で話をしています。路上喫煙禁止にするにはどこかに喫煙場所がいります。駅前に喫煙場所を作ってもらっても民間同士で話をしてもらいます。西宮市でも甲子園球場は特別の場所と考えているので、その話し合いの結果を持って考えます。

③住みやすい街ナンバーワンを維持するためのタバコ対策が必要ではないですか

健康増進法及び県の受動喫煙防止条例の4月の完全施行に向けて整理しています。もう少しお待ちください

④禁煙指導員の巡回を強化してはいかがでしょうか

受動喫煙防止の認識はありますが、シルバー人材センターに依頼しているのはポイ捨てを注意してくださいというだけです。2020年4月に向けて人員の手配とか契約問題を調整しているところです。条例改正にあたり、受動喫煙については苦情の多い阪急甲陽園駅と阪神香櫨園駅の駅前の灰皿を昨年7月1日に撤去しました。

齊藤 芳一

編集委員の取材報告

市内で開催された健康に関するイベントの取材に行ってきました。

にしのみや食育フェスタ 2019



にしのみや食育フェスタが11月30日(土)に兵庫栄養調理製菓専門学校で開催されました。

会場では農産物や焼き立てパン、和菓子、ジャムなどが販売され、農産物は約1時間で売り切れるほど人気がありました。おにぎり、スイートポテト、マヨネーズ、和菓子作りなどの体験ができるコーナーもありました。食堂での昼食は、専門学校の生徒たちによる手作りのメニューが安くて美味しかったです。また、兵庫県調理師団体連合会による料理作品展では、大変華やかなおもてなし料理がたくさん並んでいました。細やかな飾り切りや綺麗に盛り付けられた御膳に、思わず見入ってしまいました。

毎年開催されている食育フェスタは、大人も子供もとっても楽しめるイベントだと感じました。

編集後記

1月末から新型コロナウイルスが世間をにぎわせています。潜伏期間が2週間程度あるため、自分を守るために外出時はマスクをして、帰ってきたときは手洗いとうがいをしっかりして、このウイルスに対処したいと思います。

●健康づくり推進員だより「すこやか」編集委員●

年2回発行

内田 敬 ・ 西野 陽子 ・ 前田 基久子 ・ 松田 由紀 ・ 綿岡 恭子 (50音順)

発行：健康づくり推進員だより編集委員会 事務局：西宮市保健所 健康増進課 TEL 0798-26-3667 FAX 0798-33-1174

