

会員数	38,134	(前月比) +267
郵送	3,950	(前月比) -470
手配り	28,980	(前月比) +623
協同基金到達額	2,483,079,000円(10/31現在) [前月比 12,019,000減]	
協同基金出資者数	19,995名(10/31現在)	
いのちを守る助け合い募金額	632円(10/1~31)	

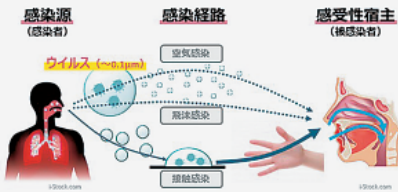
保健学校 第2課

11月13日

口腔内の水分の測定



インフルエンザの「かかりやすさ」その差は唾液にあった



・唾液や鼻汁などに多く含まれる抗体IgAは、免疫で中心的な役割を果たしている

唾液は、一日に1〜1.5リットルも分泌されます。唾液は口の中を潤すだけでなく、お口の細菌の増殖を抑え、虫歯、歯周病など、さまざまなトラブルから私たちを守っています。唾液は99%以上が水分、残りの1%ほどに抗菌、免疫、消化などに関わる重要な成分を含みます。

今回の保健講座では、唾液がどれだけ大切なのかについてお話しさせていただきました。

長寿の国となり、平均寿命が延びる中、「最後まで健康で生きたい」と誰もが思うのは当然です。平均寿命と健康寿命の差を埋めるために、お口の健康から自分でできる対策についてお話ししました。その方法とは、すなわち「起きたら歯を直ぐに磨く、よく噛んで食べる、好きなものを美味しく食べる」ということです。

最近では軟らかい食べ物も多く、咀嚼力が心配されています。唾液を増やすには、なんといっても噛むことです。噛む力がチェックできる「咀嚼エック」があります。

ウイルス侵入の最前線であたかろう

唾液のチカラ



きました。

噛むことで唾液を増やそう

「嚼チエックガム」を実際に体験してもらいました。また口腔内の湿度を、口腔水分計ムーカスを用いて、参加者に体験してもらいました。

口腔機能を保ち、健康寿命を延ばそう

新型コロナウイルスが怖い、という受診せず、久しぶりに来院したら虫歯が進行して抜歯になったり、神経を抜いたり、合わない入れ歯を使い続けて

たりということが、実際に起こっていました。定期的に受けている治療を中断したりすると、症状が悪化させてしまう可能性があります。まずは我慢せずに、かかりつけ歯科医に相談していただければと思います。当院では、衛生的で安心・安全な治療を受けていただくために、徹底した院内感染対策に取り組んでいます。

口腔機能を健やかに保つことは、健康寿命を延ばすことにつながります。今回の保健講座を参考にしてみてください、お口の健康に努めなれば、これに勝る喜びはありません。

(耳原歯科診療所 歯科医師 永井弘真)

「コロナに打ち勝つ」3つの方法

- ① 起きたら直ぐに歯を磨く
- ② よく噛んで食べる
- ③好きなものを美味しく食べる

「大阪市廃止」住民投票で反対多数



堺からも応援に

11月1日に行われた大阪市の存続か、廃止かを問う

住民投票は反対多数となり、大阪市が存続することが決まりました。

今回問われたことは、①大阪市の廃止か、それとも130年の歴史を持つ大阪市の存続か②権限・財源を奪われたなかで住民サービスの低下か、大阪市の力を生かした拡充か③コロナ禍でなお力ジノ・インバウンド頼み続けるのか、命と福祉、くらし第一へ転換するのかでした。

「都構想」には、堺をはじめとした周辺都市を大阪特別区に組み込む計画もあり、今回の否決により、政令指定都市の大阪と堺市の権限と財源を守ることができました。

住民投票によってもたらされた「対立と分断」を乗り越え、市民が一丸となってくらしや福祉、景気回復、コロナ対策など、日々の生活の安心を実現することが必要となっています。

田端志郎理事長

月刊たまり場訪問記

(最終回)

湊西支部

11月2日、11番目の訪問は湊西支部「よりみち」です。「きれいなところですね」と開口一番、褒めていただきました。

いるのは、地域の皆さんがいざという時に、今の急性期の病院の体制だけでは患者さんを救えないということ。回復期にあたる中間的な施設や、自宅で過ごしたい方へのケアが十分にできない状態にあるのがとても残念。安全・安心・信頼の医療・介護・福祉のまちづくりを10年以内に実現したいと語られました。



参加者からは、「病院の状況がよく分かった」「協同基金を広げたい」「マスキングの効果がよく分かった」などの感想が出され、「先生、またたまり場にきてください」とお願いして、お開きになりました。

聴診器

NHK「郷ざわつきりサーチ」の11月6日放送は、神奈川県相模原市。私が育った町だ。東京のベッドタウンで特徴がない、「リバーサイド」という副題付きで取り上げられた。隣は東京都町田市で、間の境川は大雨ごとに氾濫し、1980年代から整備がされた結果、川の蛇行跡と改修後に直線化した川に挟まれた部分が飛び地となった。そこが町田市になるか、相模原市かを住民の希望で決めた。元々、町田市民は町田が、相模原人もそのままだいいと言つ▼「都構想 再び否決」11月2日付「毎日新聞」は、住民投票の結果をこう伝えた。市民は変化を望まなかったのではなく、「市の廃止はメリットなし」と判断したのだ。市民とともに、自民党、立憲民主党、日本共産党、れいわ新選組、無党派層、公明党の支持者の、まさしく党派を越えた団結があった。加えて、大阪の芸能人と研究者の支援があり、市4分割コストが218億円オーバーと試算した市財務局、「大坂市廃止」の文字を投票用に入れた選挙管理委員会も「公」の役割を果たした。今回の住民投票の応援に行った際、「住所が変わるのは嫌や」と声がかかった。「都構想」で「住み、作り上げてきた自分たちの町がなくなるのはかわい、この町が好き」との市民の気持ちからだ。三度目の「都構想」提案をさせてはならない。(和)