



いざという時に備えて「伝言ダイヤル 171」

2024年1月1日に能登半島地震が発生しました。

元旦という1年の中でも特に心穏やかに過ごしたい日を襲い、久しぶりに顔を合わせた家族の団欒の時間を引き裂いたこの地震には、災害には人間の都合は関係ないという厳しさを改めて痛感させられました。

いざ災害が起きたときにスマートフォンなどの連絡ツールが手元にあるとは限りません。また、手元にあったとしても通信が困難な状況になることも予想されます。

そんな時に助けになるのが、「災害用伝言ダイヤル 171」です。

大きな災害が発生した時に開設され、「171」をダイヤルした後に音声ガイダンスに従い操作をすると伝言の録音と再生ができます。家族が離れ離れになってしまった場合、遠隔地からの安否確認などに有効です。電話番号がキーとなりますので、特に家族内ではいざという時の電話番号を決めておきましょう。

体験利用日もありますので、事前に使い方を覚えておきましょう。

<体験利用日>

毎月1日・15日 00:00～24:00

正月三が日 (1月1日00:00～1月3日24:00)

防災週間 (8月30日9:00～9月5日17:00)

防災とボランティア週間 (1月15日9:00～1月21日17:00)

※災害発生時は利用できません



生活習慣病予防月間

2月は「生活習慣病予防月間」です。日本生活習慣病予防協会が主催し、日常心がけたい生活習慣を表現した『一無（無煙・禁煙）、二少（小食・小酒）、三多（多動・多休・多接）』をスローガンとし、毎年主要テーマを決め啓発活動を行っています。

2024年のテーマは“二少”「少食で腸活！～腹八分目、バランスの良い食事で腸内フローラを整える～」です。

腸内には約1,000種類、100兆個の細菌が生息していて種類ごとに分かれて集団を作り、腸の壁にびっしり張り付いている様子がお花畑に見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。腸内細菌には体によい「善玉菌」、悪い「悪玉菌」、状況によって善玉菌の味方にも悪玉菌の味方にもなる「日和見菌」があります。悪玉菌も体に悪いばかりではなく、肉類などのタンパク質を分解し、便として排出するという働きもあるため、必要なものです。

大切なのはそのバランスで善玉菌：悪玉菌：日和見菌＝2：1：7が理想です。食べ過ぎ、偏った食事はこのバランスを崩す原因となってしまいます。

まずは腹八分目、「もう少し食べたいな」という状態でお箸を置くところから始めてみましょう。



正しいはみがきで健康な歯を保ちましょう

虫歯と並び歯の二大疾患といわれているのが歯周病です。30 歳以上の成人の約 80% 以上がかかっているとされており、歯を失う大きな原因となっています。

歯周病は、歯と歯ぐきの間に入った細菌が、歯の周りの歯ぐきや歯を支える骨などを溶かしてしまう病気です。

歯周病の予防には歯に付着した細菌の塊（歯垢＝プラーク）の除去が重要となり、毎日のはみがきが鍵となります。

☆持ち方：鉛筆を持つように（握る持ち方は力が入りすぎてしまいます）

☆当て方：毛先を歯、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にしっかり当てる
（角度は磨く場所によって 45 度～90 度）

☆力：150～200 g 程度の軽い力（毛先が広がったら力が入りすぎです）

☆動かし方：小刻みに動かす（歯 1～2 本の幅、毛先が立った状態をキープする）

☆歯ブラシが当たりにくい歯と歯の間は歯間ブラシやデンタルフロスを使用する

☆寝る前のはみがきは特に丁寧に（寝ている間は唾液が減少するので細菌が増えやすくなります）

ただし、セルフケアだけでは歯垢をとりきることは難しいので、定期的に歯科検診とブラッシング指導を受けるようにしましょう。



花粉症対策 早めの治療開始を ～アレルギーの日～

2 月 20 日は「アレルギーの日」（日本アレルギー協会制定）です。

1995 年のこの日にアレルギーの原因物質となる IgE 抗体についてアメリカのアレルギー学会で発表された日です。また、2 月 17 日から 23 日はアレルギー週間とし、啓発活動が実施されています。

IgE 抗体はアレルゲンが体内に入った時に作られ、皮膚や粘膜にいるマスト細胞（肥満細胞）とくっつきます。そしてこの状態で再びアレルゲンが体内に入ってきたときにアレルゲンと結合し、アレルギー症状を起こす化学物質（ヒスタミン、ロイコトリエン）が放出され、アレルギー症状をひき起こします。

これからの季節、アレルギーと聞いて真っ先に思い浮かぶのが花粉症です。

春の花粉の代表ともいえるスギ花粉は今年の松本地域では 2 月下旬ころに飛び始めるという予想がされています。

花粉症の治療については症状が出る前、もしくは出始めの早い段階で始めること（初期治療）が症状を軽くすることにつながると言われています。

少しでもあやしいと思ったら我慢せず通院や薬の服用を開始してください。

また、マスク、メガネ、帽子の着用で花粉の付着を防ぐ、入室前に服を払う、うがいなど花粉を残さないなどの防御も忘れずに行い、少しでも快適な生活を送れるようにしましょう。

