

## 歯みがきで肺炎を予防しましょう！

今年も寒い冬がやってきました。皆さん、インフルエンザや肺炎球菌の予防注射は受けられましたか？今回は肺炎の予防について話します。

### ●主な肺炎の原因

#### 1.細菌による肺炎

細菌による肺炎は、体力が落ちたときに細菌が肺の中で繁殖することで起きますが、インフルエンザなどのウイルスによる感染が先行した後に菌が繁殖することもよくあります。肺炎を起こす菌の1つが肺炎球菌で、原因菌の中で頻度が高く、乳幼児から高齢者まで広く感染が見られます。

#### 2.誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎は食事や唾液が誤って気管内に入り、肺炎を起こします。一般的には高齢者、脳卒中で後遺症が残った人、認知症がひどくなった人などがかかりやすく、嚥下機能の低下が原因となります。そして誤嚥は何かを飲み込むときに起こるだけでなく、知らない間に唾液や胃から逆流した胃液が気管に入ることで起こることが多いのです。唾液にはとてもたくさんの細菌が含まれており、その中には病原性のある細菌も入っています。また胃液が逆流すると、気管の粘膜を傷らし感染を助長させます。

### ●予防対策は？

肺炎の予防には予防注射に加え、病原菌やウイルスを口の中から除くことが大切になります。外出から帰ったらうがいをして手を洗うことが必要です。そして嚥下機能が低下したお年寄りにはときどき歯を磨くことも加えてください。歯だけでなく、歯ぐき、舌などを磨くことで口の中の細菌を減らすだけでなく、磨く刺激で脳を活性化し嚥下機能を回復させる働きもあります。

夜眠った後に胃液の逆流で誤嚥することもあります。昼はどうもないのに夜寝た後によく咳が出る人は胃液が逆流しているかもしれません。逆流を防ぐには寝る前は食事を控える、アルコールの多飲を避ける、などに注意してください。また仰向けより右を下に寝たほうが逆流しにくくなります。

歯を磨くときは次のような方法で行ってください。

- 1) 柔らかい歯ブラシを使う。
- 2) 歯と歯の間、歯と歯肉のあいだを軽く小刻みに動かして磨く。
- 3) 舌にも細菌がいるので表面を軽いタッチで磨く。
- 4) 磨き終わったら十分にうがいをする。

うまくできない人にはどうぞ手伝ってあげてください。



## 第38回戦国肥後国衆まつりの各種募集

とき 2月8日(日)  
ところ 和水町多目的広場(総合支所裏)

### 「武者行列と国衆一揆の再現」出演者募集

あなたも鎧兜に身を固め、勇壮な戦国武者になって思いづくりをしてみませんか？

初めての人も大歓迎です!!

★参加対象者 高校生以上の人で、説明会とリハーサルに両方参加できる人

説明会【1月31日(土)午後7時～】  
リハーサル【2月7日(土)午後7時～】

★定員 60人  
(定員となり次第締め切ります。)

★出演謝礼 4千円程度(記念写真進呈)

★募集締切 1月15日(木)



### 「先陣修羅レース」出場チーム募集

力と技、パフォーマンスを競って

優勝賞金5万円をGET!!

修羅(木ゾリ)に大将と兵糧を乗せて引っ張るタイムレースです。5人1組(男女別)の参加で、木ぞりに乗る大将には体重制限があります。

★賞金・・・1位5万円、2位3万円、3位1万円、特別賞5千円、他参加賞有り

★募集締切 1月15日(木)



### 「矢旗」寄贈のお願い

毎年、祭り会場に矢旗を掲げています。もし、自宅に使われない矢旗がありましたら事務局までご持参ください。

申し込み・問い合わせ先  
戦国肥後国衆まつり実行委員会事務局  
(和水町三加和総合支所 事業課内)  
☎0968・34・3111内線(722)

## 重度心身障害者医療費 ひとり親家庭等医療費 子ども医療費(償還払のみ) 助成申請方法の一部変更についてお知らせです

現在、町指定の申請用紙に病院・薬局などの医療機関から証明してもらい、その分の領収書を持参の上、申請をいただいています。しかし、平成27年1月窓口受付分から、町指定用紙に病院・薬局などの医療機関から証明があれば、領収書を持参していただかなくても受け付けます。

また、医療機関の証明が受けられない場合は、領収書のみで受け付けます。

### 申請に必要なもの

1月分から、どちらかのパターンで申請してください。

#### パターンA

- 医療費受給資格者証
- 医療費助成申請書
- 印鑑

※医療費助成申請書は医療機関の証明が必要です。

#### パターンB

- 医療費受給資格者証
- 領収書
- 印鑑

※医療費助成申請書は窓口で記入のため、持参する必要はありません。

和水町国保、後期高齢者医療制度以外の人で、入院等で高額療養費、付加給付があった場合は、従来のとおり通知書の提出をお願いします。

△ 助成を受けた医療費については、税の医療費控除の対象外となります。家族の人が、確定申告等される場合も十分ご注意ください。

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 障がい福祉係・子ども家庭係 ☎0968・86・5724