

# いきいき 健康ライフ

知覚過敏とは

「冷たいものを飲んで歯がしみる」と、歯科医院を受診すると、むし歯ではなく知覚過敏だと言われた人もおられると思います。知覚過敏について、3つの主な原因と対策についてお話しします。

①歯周病によるもの=磨き残しがあることで歯を支えている歯肉、骨が細菌によって感染し、歯肉が下がり、歯の根っこが露出してしまいます。そうすると今まで隠れていた歯の根っこの部分がしみてきます。また、歯肉が腫れている時もしみるように感じる事もあります。この場合は歯周病の治療を行います。

②歯磨きによるもの=強く磨きすぎたり、乱暴に歯ブラシを動かしたりすると、歯肉に傷がつき下がってしまったり、歯と歯肉の境目の部分の歯がすり減ったりしてしみてくる場合があります。この場合は適切な歯の磨き方で改善していきます。

③歯ぎしりやくいしばり、かみ合わせによるもの=歯ぎしりやくいしばりは寝ている間に無意識に行われている場合が多くみられます。体重の何倍もの力がかみしめて歯に過剰な力がかかり、歯がしみる事があります。

また、かみ合わせが悪いことによって特定の歯に負担がかかって同じようにしみてくる事があります。これらの場合は、寝る時にナイトガードと呼ばれるマウスピースを装着したり、歯科矯正や、少し歯を削ることによってかみ合わせの改善をする場合もあります。

これら以外に、歯と歯の間などの見えない部分にむし歯が隠れている場合もありますので、歯がしみる時は自分で判断せずに、早期に歯科医院を受診されることを勧めします。

(社)川西市歯科医師会

## 食中毒かなと思ったら

- ◆自己判断せず医師の判断を
- ◆下痢やおう吐をしたら、しっかり水分をとる
- ◆自分で勝手に判断して薬を飲むのはやめ、まずお医者さんに診てもらおう

※食べたもの、食品の包装、店のレシート、吐いた物が残っていたら保管しましょう。食中毒の原因を調べたりに使います。



◆増やさなら

▼料理は早めに食べ、室温状態で放置は避ける

▼調理器具や冷蔵庫は定期的に消毒し、よく乾燥させる

▼食品は中心まで、また残りものを温める時もしっかり加熱(75度で1分以上)

▼冷蔵庫は詰めすぎず、ドアの開閉も少なめに

▼冷たいものを早く食べる

▼冷蔵庫は10℃以下

▼冷凍庫は-15℃以下

# 健康づくり

問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

夏へのヘルスアップ教室

▽とき 7月30日、8月6・13・20日、いずれも火曜日午後2時〜3時30分

▽ところ 保健センター

▽定員 先着12人

▽参加費 無料

▽申込み 同センター

風しん予防接種緊急助成事業

県内でも発生数が増加している風しんについて、妊婦への感染拡大防止を図り、先天性風しん症候群の発生を予防するため、町では、接種費用の助成を行います。

▽対象者 町内在住者で風しんにかかったことがなく、かつ、予防接種歴がない人で次の要件を満たす人

①妊娠を予定している女性、または妊娠を希望する女性(将来の妊娠を含む)

②妊婦の同居家族

▽対象ワクチン

①麻しん、風しん混合ワクチン

②風しんワクチン

▽内容

【助成額】接種1回当たり5千円(上限)

【助成方法】医療機関で接種費を全額支払った後、窓口での手続きにより助成額を振り込みます

▽対象期間 6月1日〜平成26年3月31日接種分まで

## 食中毒を防ぎましょう

食中毒を防ぐ基本は、原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。

### ◆つけない



▼とにかく手を洗い、調理の前後、魚・肉・卵に触れた後、外出やトイレの後は特に念入りに洗う

▼箸を介した感染を防止するため、「肉を焼く専用の箸」と「食べる専用の箸」を使い分ける

▼まな板や包丁などの調理器具はしっかりと洗う(特に魚・肉を扱った後は念入りに)



▼冷蔵庫は詰めすぎず、ドアの開閉も少なめに

◆やっつける

▼食品は中心まで、また残りものを温める時もしっかり加熱(75度で1分以上)

▼調理器具や冷蔵庫は定期的に消毒し、よく乾燥させる

# いなが♥輪

どちらの団体も、  
随時会員募集中!

## 手味人

私たち手味人は趣味のジャンルの違うものたちが集まり平成23年4月16日に結成しました。元気に趣味を楽しみ、いつまでも若い感性を持ち続け、1年でも長く作品をお披露目できることを目標に活動しています。



去年は第2回「手味人展」を開催し、総勢27人が自慢の作品(鉄道模型、絵画、写真、手工芸など)を出品しました。

多くの方々に自慢の作品を観ていただき楽しんでいただけたと思いますが、何十年ぶりに日の目を見た作品もたくさん出品され、やはり「誰かに観ていただきたい」それが実現した瞬間でもありましたので、一番楽しんだのは出品者の私たちかも知れません。

次の趣味人展に向けて、仲間が集い意見交換をし、お互いに刺激しあいながら交流を深め、楽しみながら作品作りに励んでいます。一人でも多くの方々が趣味に生きがいを感じ、人とのつながりができれば、もっと元気になれるはず。趣味を通じて人と人とがつながり、交流ができれば素晴らしいと思います。将来的には、もっと仲間の輪を広げ、作品数を増やし、年1回の手味人展を年2回の開催にできればと考えています。



問合せ：手味人代表 武井 繁さん  
(☎ 766 - 6564)

## 木津上やないづ健勝会

木津上地区老人クラブ・やないづ健勝会(上西和司会長)は、会員相互の信頼関係を重んじ、助け合いをモットーに、日々活動しています。



現在の社会情勢の中で、全国的な問題となっているのが少子高齢化です。自治会内の人口比率は、60歳以上が60%を占めています。

児童は、小学生2人、中学生4人となっています。来年度は、6年生が卒業し、小学生がいなくなります。

私たちの時代の登校時には、各地区の集団が元気に話し声、笑い声を張り上げ活気のある風景でした。

現代の社会情勢では、致し方のないことなのですが、指をくわえて見ている訳にはいきません。

地域の活性化につながる何かが必要になります。私たち高齢者の出番が来ました。

家で一日テレビを見ている人、時間の余る人たちが集結し、グラウンドゴルフ、ペタンクなどで黄色い声を上げながら、きれいなおいしい空気を胸一杯吸って活動しています。

また手芸、料理などでは教え合って心身ともに元気で楽しく、笑顔の絶えない日々を送ることが地域の活性化に少しでも貢献できるものと確信しています。

活気のある地域社会、いつも笑顔の絶えない高齢者社会を目標に、日々活動の輪を広め、明るく元気で楽しく生活のできる社会作りに励んでいます。

問合せ：猪名川町老人クラブ連合会事務局  
(ゆうあいセンター内 ☎ 766 - 1200)

## Thanks.

その気持ちの近くに、います。

冠婚葬祭 ベルコ



お問い合わせは...  
川西支部代理店  
川西市多田桜木1-9-22  
☎ 072-793-0180

広告

## 子宝 漢方相談

「赤ちゃんが欲しい」と望んでも、なかなか恵まれない事があるかもしれません。当店では、漢方的な考え方で取り組んでいきます。女性側だけの問題ではありませんが、ご主人もぜひ一緒に考えましょう。



漢方療法推進会 会員店 ☎ 072-792-2098  
「プラゲ」薬品 川西市多田桜木 スーパーイーズミヤ前 木曜日定休です

# い～な！ ごはん

## 『そうめんの寒天寄せ』

(エネルギー 89kcal、塩分 1.7 g)

そうめんは消化が良く、食べやすいため、夏バテで食欲がなくなるこれからの季節にはぴったりな食材です。

夏野菜や魚介類を添えて食べると栄養バランスのよい一品になります。

町の特産品である「寒天」を使い「寒天寄せ」にすると、見た目も涼しそうに仕上がります。

**【材料 4人分】** そうめん 1束、オクラ 4本、プチトマト 4個、しいたけ(小) 2枚、カニかまぼこ 2本、卵 1個、棒寒天 1本(5g)、めんつゆ(2倍濃縮) 80～100cc、水 450cc

### 【作り方】

①棒寒天は分量外の水に浸しておく。



②そうめんは長さを半分にして、硬めにゆでる。オクラは塩ゆでする。プチトマトは横3分の1に切る。しいたけは薄切りに、カニかまぼこは大きめにほぐす。

③鍋に①の寒天と水を入れ火にかける。寒天が溶けたら、めんつゆを加え、沸騰したらしいたけを加えて1分程度煮立たせる。

④③に、カニかまぼこを加え、混ぜる。

⑤④の鍋の中に溶いた卵を少し高い位置から流しこんで火を止め、菜ばしで2～3回かき混ぜて蓋をしてそのまま1分程度置く。

⑥容器にプチトマト、そうめん、オクラの順に重ねて入れ、その上に⑤を流し込む。

⑦粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて固める。

⑧4等分に切って、器に盛る。

\* 7月7日は「笹の節句」で、行事食として「そうめん」を食べる風習があります。平安時代の書物(延喜式)に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」と書かれており、古くから宮中では七夕にそうめんが食べられていました。後にこの風習が庶民にも広まったことが由来です。

▶問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

# 保健だより

申込・問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

## いなわ健康・医療相談 ほっとライン24

電話による救急時の相談・健康相談・医療相談に対し看護師、保健師、医師が24時間無料で対応します。

24時間 急ぐ☎ 0120-024-995

### \* 予防接種関係 \*

種別	内容
四種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	生後3カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人で、三種混合ワクチンとポリオワクチンのいずれの予防接種も、まだ、一度も接種していない人 初回接種：20～56日の間隔で3回 追加接種：初回3回目終了後6カ月以上あけて1回※56日を超えると法定接種ではなくなる場合があります。
単独不活化ポリオ	生後3カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人 初回接種：20日以上の間隔で3回 追加接種：1回目終了後6カ月以上あけて1回
BCG	生後3カ月～1歳に至るまでの間に、1回 ※ただし、標準的な接種期間は5カ月～8カ月に至るまでの間
DPT (ジフテリア・百日せき・破傷風)	1期初回：生後3カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人(20～56日の間隔で3回)※56日を超えると法定接種ではなくなる場合があります。 1期追加：1期初回終了後6カ月以上あけて1回 2期：11～13歳未満(誕生日の前々日まで)に1回
MR (麻しん・風しん)	1期：生後12カ月～2歳に至るまでの間に1回 2期：幼稚園・保育園での年長クラスに相当する1年間に1回(平成19年4月2日～同20年4月1日生まれ)
日本脳炎	1期初回：生後6カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人で6日～28日の間隔で2回※ただし、標準的な接種年齢は3歳から4歳(28日を超えた場合は法定接種でなくなる場合があります。) 1期追加：1期初回終了後、おおむね1年後に1回 2期：9歳～13歳未満(誕生日の前々日まで)に1回 ※積極的接種勧奨の差し控えにより接種の機会を逃した人(平成7年4月2日～同19年4月1日生)については、不足回数分が接種できます。
ヒブワクチン	生後2カ月～5歳未満(誕生日の前日まで)年齢により1～4回
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2カ月～5歳未満(誕生日の前日まで)年齢により1～4回
子宮頸がん予防ワクチン	積極的な勧奨を一時的に見合わせています。

とき・受付時間＝年間を通じて実施※時間は医療機関によって異なります。  
ところ＝指定医療機関 ※指定医療機関は、「健康づくり年間予定表」をご覧ください。

### \* 乳幼児健康診査 \*

種別	内容	とき・受付時間・ところ
9・10カ月児健康診査	平成24年8月8日～同年10月9日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科検診、離乳食の話や歯磨き指導	25日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成23年10月15日～同年12月16日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科検診、栄養および歯の話など	17日(水) 13:15～14:15
★あいあい教室	平成23年2月6日～同年4月12日生まれの人 ※身体計測、歯磨き指導、絵本の読み聞かせなど	18日(木) 9:15～10:15
★すくすく相談	乳幼児の身長及び体重測定・育児に関する相談(定員：10組、時間指定あり)	9日(火) 9:30～11:30
★ぱくぱく食事相談	栄養管理士による乳幼児の栄養・食事に関する相談など(定員6組程度)	23日(火) 10:00～11:30

### \* 検診・相談など \*

種別	内容	とき・受付時間・ところ
★健康相談	血圧・検尿・生活指導・医師による相談等を行います。 前立腺がん検診(料金：1,000円 定員：10名) 肝炎ウイルス検査(料金：1,000円 定員：10名)	24日(水) 13:00～13:30
★精神健康相談	医師によるこころの相談	23日(火) 14:00～16:00

### \* その他 \*

種別	内容
妊婦健康診査助成	医療機関で受診する妊婦健康診査に対し、一部助成を行っています。(1回の健診につき5,000円、最大14回まで)※事前に申請が必要です。
成人歯科検診	今年度、満30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方を対象として、誕生月に「歯科検診受診券」を送付します。受診券が届きましたら、川西市歯科医師会会員医療機関に電話予約の上、受診してください。(検診料は、無料です。)
妊婦歯科検診	妊婦を対象に「妊婦歯科検診受診券」を交付します。妊娠安定期の体調の良いときに川西市歯科医師会会員医療機関に電話予約の上、受診してください。(検診料は無料です。)
川西市歯科医師会立訪問歯科センター	歯科治療で通院が困難な方(要介護者・ねたきり状態など)に、歯科医師や歯科衛生士が自宅へ訪問し、直接治療や口腔ケアなどを行います。費用負担は、介護保険または、健康保険の自己負担分が必要となります。問合せ：同センター ☎757-0418(月～金曜日、9:30～17:30)

★印…予約・申込が必要です。※毎月1日から受付開始となります(1日が土・日・祝日の場合は翌日)。

## 『木津村と朽原村の暮らし』

前回は町域北部の杉生、仁頂寺の江戸時代の暮らしを紹介しましたが、中部ではどうだったのでしょうか。木津村、朽原村の享保14(1729)年の明細帳を見てみましょう。

朽原村の様子わかる古文書はこの明細帳しか確認されていません。

まず、朽原村の人口は221人(男121人、女97人、出家3人)、牛15匹、家数49軒です。村高は123石。日々の暮らしは農業の他、男は篠山藩の年貢米を池田へ運び運賃を取っていたのが特徴的です。猪・鹿・鳥用鉄砲は9挺。山椒の税も納めていました。氏神八幡宮、地蔵堂、称名寺、自頂庵、阿誰庵の他に、山の神の祠が3カ所ありました。

木津村は村高約325石、家数50軒、人口258人(男134人、女122人、出家2人)、雌牛が22匹おり「但馬八無之候」とあるので、当時から役牛としても但馬牛は高級ブランドだったのででしょうか。鉄砲は10挺登録されており、内1挺は「御封印御預筒」です。

氏神牛頭天王、阿弥陀堂、龍王堂、八幡宮、天澤寺、地蔵堂、義準庵、正入庵がありました。銅山が3カ所と書かれて

いますが「井ノ口間歩」「念仏山間歩」「風呂谷間歩」の廃坑です。

生活は、男は「農業の間二駄賃稼」とあるので、朽原村同様年貢米の運送をしていたのかも知れません。農作業の合間に木挽きをする人が1人いました。また、往古よりあった温泉が平野村へ沸き替え、今は無いともあります。

両村に特徴的なのは、杉生村、仁頂寺村に無かった溜池が多く、朽原村には3カ所、木津村には11カ所も記載されています。井堰も、朽原村には石井関2カ所、木津村には松戸関1カ所、大石積井関2カ所があり、石堤も4カ所ありました。



▲木津村明細帳



▲朽原村明細帳

▶問合せ 生涯学習課 (☎ 767 - 2600)

## 歴史ウォーク NO.123