

読むと元気になる 会社員のための

健康情報定期便

R5年夏号

コラム 「胸部X線検査」

食べる時間と栄養の関わり

むし歯じゃないのに
歯がしみる！



ブラックジャックに
よろしく

博多保健所版！

～それでも食べると？(鶏刺し、鶏たたき)編～

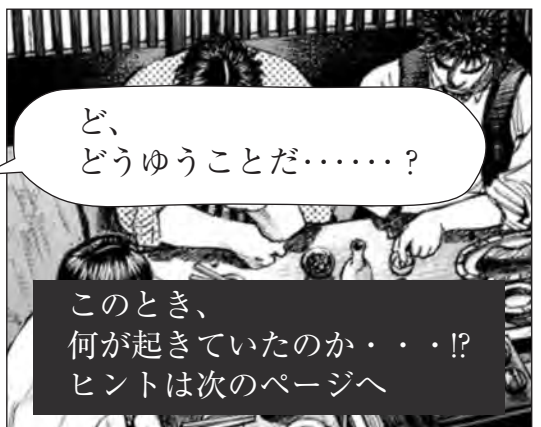
それでも食べると？（鶏刺し、鶏たたき）編



令和5年某日
コロナ明けの
久々の会社の飲み会



本日は体調不良で
会社を休ませて
いただきます



この日、出社したのは、わずか数名…

～このマンガのポイント～

1. 流通している鶏肉の50%以上が食中毒菌（カンピロバクターやサルモネラ等）に汚染されています。
2. 鶏肉の食中毒菌は、肉の内部にも潜んでいます。炙った程度の料理では死滅しません。
3. コース料理のメニューに鶏刺し等が入っていると、多くの方がこれを食べることになります。その方々が食中毒になれば**仕事にも支障をきたすこととなります。**
4. 食中毒の症状が一旦回復しても、後日、神経障害を伴う症状を呈することがあります。

ぜひ、30秒で終わるアンケート3つに答えて、漫画の続きを読んでください。

さらなる悲劇が…



感染症コラム

毎年の健康診断で行われる**胸部 X 線検査**は、職場での結核感染を予防するためのものです。

検査は、結核以外の肺炎などの肺の炎症や、肺がんなどの呼吸器の病気の発見、大動脈の異常や心不全などの循環器の病気の発見にも役立ちます。

結核は、感染しても発症しないことがあり、痰に菌が出てくる前に発見できれば、隔離することなく、内服薬のみで治療が可能です。

いつ? なにを? どのように?

時間栄養学

～食べる時間と栄養の関わり～
食生活パターンをなるべく一定に



朝は、朝日を浴びて体内時間をリセット。朝食で栄養を補給して、脳も体もスッキリ目覚めさせましょう。

昼は、エネルギーが消費されやすく、体のため込みにくい時間帯です。おやつなどの間食も16時くらいまでを目安に。



夕食は軽めに、脂肪の多いものは控えて。20時ごろまでに食事を終えるのが理想です。

交代勤務であっても食生活の基本はバランスのよい食事です。

分割食(夕食を分割して一部を夕方に摂取し、その分、夜間遅い時刻の食事量を減らす)にすると、夜間の血糖上昇や肥満を防ぐことに有効です。

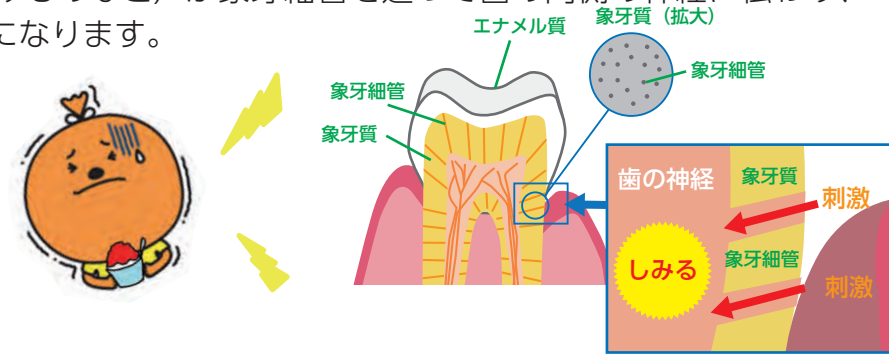


むし歯じゃないのに歯がしみる！

知覚過敏

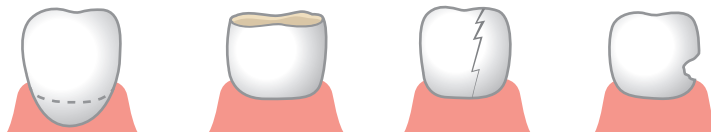
知覚過敏とは？

知覚過敏は、歯の内側にある組織の「象牙質」が露出してしまふことで発生します。象牙質には無数の穴（象牙細管）が歯の中心に向かって伸びています。象牙質が露出すると、外部からの刺激（冷たい飲み物など）が象牙細管を通して歯の内側の神経に伝わり、一時的に鋭い痛みを感じるようになります。



知覚過敏の原因

加齢や歯周病により歯ぐきが退縮し歯の根元が露出したり、歯ぎしりによる歯のすり減りやヒビ、破折、毎日の強いブラッシングや飲食物の酸による象牙質の露出などが原因です。



～知覚過敏セルフチェック～

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 冷たい・温かい食べ物、飲み物がしみる | <input type="checkbox"/> 冷たい風が当たるとしみる |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシを当てると痛い | <input type="checkbox"/> 歯が長くなったように見える |
| <input type="checkbox"/> 甘い物やすっぱい物がしみる | |

1つでもチェックが当てはまったら
歯科医院を受診しよう！



知覚過敏の対処法

- | | |
|--------------------|---------------|
| ● やわらかめの歯ブラシを使う | ● 歯科医院で治療薬の塗布 |
| ● 歯がしみるのを防ぐ歯磨き剤を使う | ● マウスピースの装着 |

治療をしても痛みが長く続くようであれば、知覚過敏以外の病気の可能性もあるので注意が必要です！

大切なのは歯科健診でのお口のチェック！

- ・ 福岡市では歯科節目健診（対象：35歳、40歳、50歳、60歳、70歳の福岡市民）を実施歯科医院で行っています。【<http://www.fda8020.or.jp>】
- ・ 健康づくりサポートセンター（中央区舞鶴2丁目あいれふ内）では、18歳以上の福岡市民を対象に歯周病予防教室（歯周病検診）を行っています。【お問い合わせ：092-751-2806】



歯科節目健診



歯周病予防教室



アンケートに答えて **30秒で終わります!**

ブロックジャックによろしく

博多保健所版! の続きを読もう!

カメラで QR コードを読み取って、3つのアンケートに答えていただいた方は、それでも食べると？
(鶏刺し、鶏たたき) 編の漫画の続きを読めます。ぜひご覧下さい。



スマートフォンなら
カメラで読み取り、
回答するだけ!



(締切：9月15日)

FAXでの回答もできます↓

Q1. あなたにとって今回の内容は役に立ちましたか?

1.役立った 2.やや役立った 3.やや役に立たなかった 4.役立たなかった

Q2. 勤務先の会社名を教えてください ※※回答者様の個人名の記載は不要です

御社名()

※アンケート回答者様が法人のとりまとめ担当者様の場合、法人メールアドレスを教えてくださいと幸いです。次回号から電子データでお送りします。

法人メールアドレス() @ () ※すでにEメールで送付させていただいている事業者様は回答不要です

Q3. 内容やテーマにご意見等がございましたら、ご記入ください。

ご協力いただき、ありがとうございました。次号以降に活かしてまいります。

(回答先 FAX 番号)

092-434-0007

《お問い合わせ先》

博多区保健福祉センター衛生課 (担当：上村・小原井)

Tel : 092-419-1126 E-mail : eisei.HAWO@city.fukuoka.lg.jp

私達、博多保健所は



画像 ブラックジャックによろしく 佐藤 秀峰

あなたの健康を心から祈っています

全体に関するお問い合わせ

博多区保健福祉センター

衛生課 TEL 092-419-1126 FAX 092-434-0007

健康課 TEL 092-419-1091 FAX 092-441-0057

※本号はホームページにも掲載しています。

検索用キーワード：「福岡市 会社員のための健康情報定期便」

