

コラム1 災害時の口腔ケア そんな時どうする!?

水が少ない時

- 約30mL(おちょこ1杯分)の水を用意します。
- 歯ブラシを少量の水で濡らして、歯をみがきます。液体ハミガキや洗口液があれば水の代わりに使うと効果的です。
- 水を数回に分け、「口に含んですぐ」を繰り返します。30mLを一度に含むよりも少しずつ2回以上に分けたほうが、汚れが取れやすいです。



歯ブラシがない時

- 水やお茶でしっかりうがいをします。
- ティッシュやタオルで歯の表面をこすり、汚れをふき取ります。

入れ歯を使用している時

- 少なくとも1日に1回は外して洗います。水が少ない場合は、おしぼりなどでふき取ります。
- 寝る時ははずしましょう。

参考：口腔ケア学会 災害時の口腔ケア・歯科治療 平易な「Q&A」

コラム2 加齢性難聴と認知症

加齢に伴う高齢者の難聴は、他者との会話に加わりにくくなり、社会的孤立状態を招きやすくなるなど、社会的・認知的刺激の低下につながるとともに、認知症のリスクを高めると言われています。

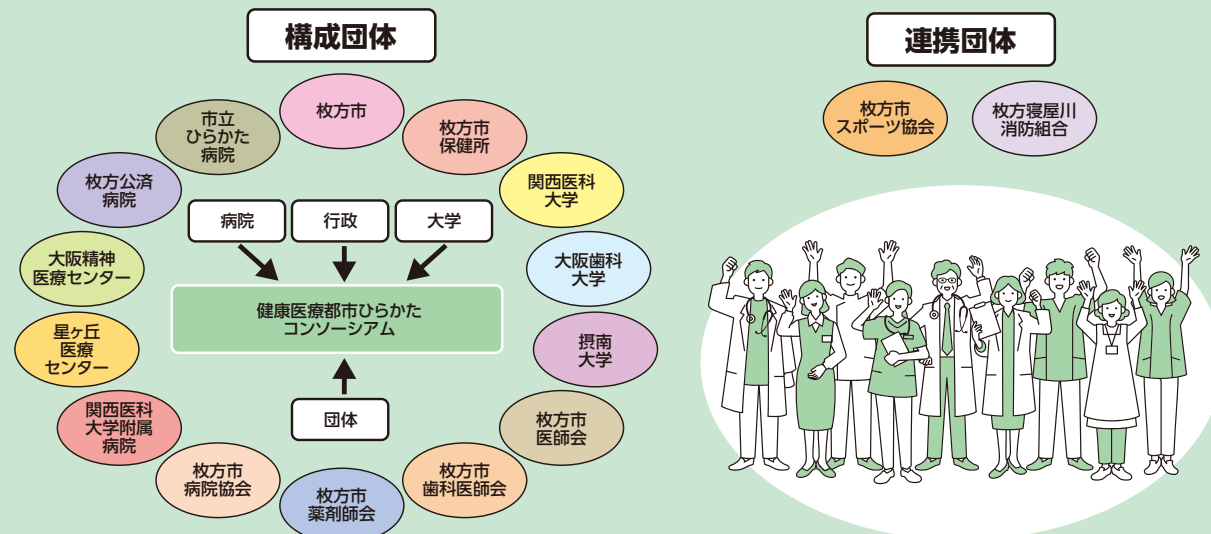
聴こえにくさを感じたら、早めに聴力検査を受け、必要に応じて補聴器を活用することで、会話や音楽を楽しむことができ、日常生活の充実につながります。また、聴こえが改善されると、脳への刺激が増え、認知症発症リスクが軽減するという海外からの報告もあるようです。聴こえに関し、気になることがあれば、まずはお近くの耳鼻咽喉科に相談しましょう。

枚方市では令和6年10月から、非課税世帯・生活保護世帯(その他条件あり)の方に対し、補聴器購入費助成を行っています。購入を検討されている方は事前に健康福祉総合相談課(TEL:072-841-1401)までお問合せください。



健康医療都市ひらかたコンソーシアムとは?

枚方市と市内の“健康”と“医療”に関わる団体・病院・大学など計16団体がともに手を取り合い、市民のみなさまの健康増進や地域医療の充実に取り組んでいます。



健康医療都市ひらかたコンソーシアム事務局
(枚方市 健康福祉部 健康福祉政策課内)

TEL:(072)841-1461 FAX:(072)841-2470

令和7年(2025年)3月発行

編集・発行



健康医療都市

ひらかたコンソーシアム通信

～健康・医療の資源や施策が充実したまち～



Vol.39

突然ですが質問です!

枚方市歯科医師会より

防災グッズの中に 歯みがきセットは入ってますか?

災害時は水が不足することや避難生活で歯ブラシがないこと、また、普段と違う生活によるストレス等によりだ液(つば)の出る量が低下することで、お口の中の衛生状態が悪化しやすくなります。

お口の中が不潔な状態が続くと...

- 免疫力の低下と重なり、持病の悪化や風邪、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。
- 特に高齢者はお口の中で増えた細菌を誤嚥(ごえん)することで、肺炎になりやすくなります。

お口の健康を保つために、
歯ブラシセットが必要です!

→続きは裏面の「災害時の口腔ケア」をチェック!



枚方市歯科医師会 会長
長谷 晋吾 先生

抽選で
100名様に

アンケート回答で
ひらかたポイントを

100ポイント
プレゼント!



ひらかたポイント
公式 Web サイト



期間: 令和7年3月21日(金)～3月27日(木)

健康医療都市ひらかた
コンソーシアム通信について
アンケートにご回答いただくと
抽選で100名様にひらかたポイントを
100ポイントプレゼントいたします!

あなたの声を聞かせてください!



アンケート
回答フォーム

貯まったポイントは、「1ポイント=1円」
としてお使いいただけます。
詳しくは左記コードよりご確認ください。

こんなことやりました～令和6年度の取り組み報告～

主催事業

コンソーシアム構成団体がアイデアを持ち寄り、年に一度実施している事業です。今年は枚方公済病院による講演会を実施しました。

健康・長寿の扉をひらこー！！ ひらかたミーティング

医療現場で、患者さんやご家族と共に「治療」や「疾病予防」に携わる医師や看護師による講演を行い、健康長寿を目指して日々を過ごしていくためのヒントや考え方を学びました。

日時：令和7年2月1日(土) 14時～15時30分
場所：枚方市医師会館 参加者：209人

第1部 講演 各15分

講演① 高齢者の摂食嚥下障害と誤嚥性肺炎

講師：枚方公済病院 片岡 宏 地域連携患者さん支援センター長

高齢者に多い誤嚥性肺炎について詳しく解説しました。また、口を開けたままで舌を突き出し上下左右に動かす舌ストレッチ、「パン・ダ・の・た・か・ら・も・の」と意識して一音ずつはっきり発音するお口の体操、唾液腺マッサージなど、家で簡単にできる摂食嚥下機能低下を防ぐ方法を紹介しました。

講演② 笑顔で認知症予防(笑いヨガ!!)

講師：枚方公済病院 藤原 則子 認知症看護認定看護師

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた「笑いヨガ」を紹介しました。自ら口角を上げ、発声しながら行う副作用のない健康法で、認知症予防にも効果的だと言われています。新鮮な酸素を身体に取り入れながら、かつ簡単な身体の動きも加えながら、参加者全員で楽しく「笑いヨガ」を実践しました。

講演③ お家で過ごそう～介護状態になっても地域で暮らそう～

講師：枚方公済病院 北本 広美 地域連携患者さん支援センター副センター長

年齢を重ねて介護状態になっても、住み慣れた家で生活したいという思いがある方が、在宅で受けることができる介護保険サービスや市内13か所にある地域包括支援センターでの介護予防支援などについて講演しました。また、元気なうちに、準備しておくことのできる情報も紹介しました。

講演④ ダイアベティス(糖尿病)があっても、明るく楽しい人生を

講師：枚方公済病院 田中 永昭 糖尿病センター長

糖尿病という呼称により、社会に定着している誤解や偏見を解消していくために、ダイアベティスという呼び方に変えていこうという社会の動きがあります。ダイアベティスの正しい認識を紹介し、ダイアベティスがあっても、家族や専門家とともに話し合いながら治療を進め、明るく楽しく生活していくことの大切さを講演しました。



講演会の様子

第2部 シンポジウム 20分

「地域で支える健康・医療」について、第1部の各講演テーマをもとに、医師・看護師からそれぞれの視点で意見をいただき、個人から家族へ、そして地域へと、地域全体で高齢者を支えていくことの大切さを学ぶことができました。誰もが住み慣れた地域で健康に生活していくことができるヒントがたくさん詰まったシンポジウムとなりました。



シンポジウムの様子

参加者からのご感想

- 健康について再認識できた
- 認知症や糖尿病に対する認識が変わった
- 家族の介護が必要になった時の心構えができた
- 誤嚥性肺炎の知識が深まり、予防法について理解ができた

連携事業

コンソーシアム構成団体が連携し、イベントや講演会、情報発信などを実施しています。実績の一部をご紹介します。

イベント

第33回枚方市健康・医療・福祉フェスティバル

日時：令和6年10月27日(日) 10時～15時30分
場所：ラポールひらかた、総合文化芸術センター施設前広場
主催：枚方市医師会・枚方市歯科医師会・枚方市薬剤師会・枚方市社会福祉協議会・枚方市
参加者：のべ8,058人



各種検診の他、手話体験コーナーやウォーキングイベント、バーチャルスポーツ体験などを通して、健康・医療・福祉について楽しく学べるイベントを実施しました。飲食コーナーや豪華景品抽選会もあり、充実した内容となりました。

ひらかた健康セミナー

日時：令和6年11月9日(土)
①10時15分～ ②13時15分～ (各105分)
場所：市立ひらかた病院
主催：市立ひらかた病院
参加者：38人



▲写真はひら10フェスの様子

市立ひらかた病院新病院開院10周年記念「ひら10フェス」の中で「健康セミナー」を行いました。医療情報の発信、健康チェックの体験機会等により、地域住民の健康意識の高揚を目的に各種簡易検査コーナーを設置しました。

講演会

整形外科医がすすめるイキイキ元気に生きるコツ

日時：令和6年7月6日(土) 14時～16時
場所：枚方市医師会館
主催：枚方市医師会
参加者：122人

生き生きと元気に生きる!をテーマに、いかに骨折を防ぐかや、ふらつけない体づくりなど、ロコモやフレイルにならないための知識や考え方を解説しました。講演会中は実際にロコモ体操を体験してもらいました。

もっと知ってほしい認知症のこと

日時：令和6年9月21日(土) 13時～15時
場所：関西医科大学附属病院
主催：関西医科大学
参加者：215人

第一部では「認知症の最新治療」のテーマで認知症のメカニズムや新薬の治療方法などを講演しました。第二部では各専門職の立場から認知症の予防や対応を取り上げ、「認知症の予防と共生」、「認知症を支える社会資源」、「認知症と食事」、「認知症の予防における運動の効果」の4題の講演を実施しました。

古今東西の健康茶とハーブティー

日時：令和6年11月16日(土) 10時30分～12時00分
場所：摂南大学枚方キャンパス
主催：摂南大学
参加者：53人

世界の様々な健康茶やハーブティーについて、その文化的背景や用いられている薬草を紹介しました。講演会後はバナナ樹木園や力かオ薬草園などの見学会を行いました。

大阪歯科大学附属病院における最近の最先端医療

日時：令和7年2月8日(土)・15日(土) 各13時～15時
場所：大阪歯科大学楠葉学舎講堂
主催：大阪歯科大学
参加者：270人

二日にわたり講演会が実施され、一日目は顎変形症の治療方法について、二日目はインプラントの施術・治療の流れ等について、最新技術を交えながら紹介と解説を行いました。

訓練

市立ひらかた病院との災害医療連携訓練

日時：令和6年12月3日(火) 14時～16時30分
場所：市立ひらかた病院
主催：枚方市災害医療対策会議
参加者：125人



災害発生時に迅速かつ適切な救護活動ができるよう「枚方市災害医療対策会議連携訓練」を実施しました。トリアージ、応急救護所の設置・運営、情報伝達などの訓練を行いました。

教育

健康医療キャラバン事業

市内の小中学生に対して、健康・医療などの学習機会を提供するため、コンソーシアムの構成団体である大学や基幹病院等の専門職による講演会を実施しています。

●薬の飲み方・薬物乱用に関すること



日時：①11月6日(水)
②11月20日(水)
場所：①中宮小学校
②小倉小学校
講師：枚方市薬剤師会・摂南大学
参加者：①72人 ②84人

●歯磨き・口腔ケアに関すること



日時：①12月20日(金)
②1月9日(木)
場所：①明倫小学校
②楠葉南小学校
講師：枚方市歯科医師会
参加者：①36人 ②73人