

口腔機能低下症 (オーラルフレイル) について……………1
難聴について～聞こえの不調のお話～ ……2
コロナ禍を経て増加している梅毒 どんな病気か知っていますか 『気づいていない』それが性感染症 ……3
令和8年度市民健康教育講座・ 令和8年度献血予定表・感謝状贈呈者 ……4

碧南市健康を守る会 会報 No.195

「すこやか碧南」は碧南市
のホームページからも
ご覧いただけます。



口腔機能低下症（オーラルフレイル） について

碧南歯科医師会 会長 杉浦 龍一
すけい じゅういち



●口腔機能低下症とは

オーラルフレイルとも言いますが、噛む・飲み込む・話すといった口の機能が加齢とともに衰える、要介護の前段階です。早期発見対策で改善が可能です。ただ口腔機能低下症をそのまま放置すれば、

●食事の偏り（柔らかいもの中心）からくる低栄養・糖尿病・高血圧

●全身の筋力低下

●要介護・寝たきりリスクの増大を引き起こす可能性があります。

●口腔機能低下症のセルフチェック

次のようなことを確認してみてください。
以前と比べて

- 硬いものが食べにくくなった
 - 汁物を飲むときに時々むせるようになった
 - 口の中が乾くようになった
 - 口が臭うような気がする
 - 薬を飲み込みにくくなった
 - 滑舌が悪くなった
 - あごに力が入らなくなった
 - 食事をするのに時間がかかるようになった
 - 食べこぼしをするようになった
 - 食後に口の中に食べ物が残るようになった
 - 入れ歯の外側に食べ物が残るようになった
- これらの症状が3つ以上あれば口腔機能

低下症の疑いがあります。

●歯科医師が行う検査と診断

- ①口腔衛生状態検査、②口腔湿度検査、③咬合力検査、④舌口腔運動機能検査、⑤舌圧検査、⑥咀嚼機能検査（咀嚼とは歯や顎、舌を使って食べ物を噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい状態（食塊）にする一連の生理的な過程を指します）、⑦嚥下機能検査（嚥下（えんげ）とは、食べ物や飲み物を認識して口に入れ、噛み砕いて喉を通り、胃に送り込むまでの一連の動作を指します）

歯科医師は、これらの項目のうち、必要に応じて治療計画、管理計画を立てます。もちろんそれは機能の回復、維持を目的とします。

●家でできる改善・予防法

- 口・舌の動きをスムーズにする体操
1 ウー、イーと繰り返し言う。
- 2 大さじ1杯ぐらいの水を口に含み、ほほを膨らませたり、すぼめたりする。
- 3 舌でほほの内側を強く押し付ける。舌によって出っ張ったほほを指でほほの上から抑える。10回ぐらい繰り返し左右同じことをする。
- 4 パタカラ体操、「パ」「タ」「カ」「フ」を各発音8回、2セット行う。

●唾液腺マッサージ（耳下腺、顎下腺、舌下腺）をする（詳細はかかりつけ歯科医にお聞きください）

●その他、飲み込むパワーをつける体操、噛むパワーをつける体操、滑舌をよくする体操、舌のパワーをつける体操をする（詳細は日本歯科医師会ウェブページ、もしくはかかりつけの歯科医にお聞きください）

●よく噛んで食べる、よくしゃべる、よく笑う

●歯科医院にて定期健診、噛み合わせの改善をする（噛みにくさの改善）

●まとめ

碧南市では各歯科医院で行われる75歳と77歳の節目健診の際に口腔機能検査を行っています。ぜひご活用ください。また日頃、よく噛み、よくしゃべって、よく笑い、口の周りの筋肉をフルに使って筋肉の維持に心がけていただきたいと思います。

もちろん毎日の歯磨きでしっかり口の中の衛生状態を保つことも大切なことです。



難聴について

「聞こえの不調のお話」

一概に難聴といってもその原因によっても対処法、その予後（治るのか治らないのか）は様々です。急に聞こえなくなったものと以前から徐々に聞こえにくくなってきているもの、ざっくり分けると2通りあります。

急に聞こえなくなる病気の1つに突発性難聴があります。この病気は罹患後2週間以内に治療すべきであり、悪いまま放置すると治らないと言われています。「耳の調子が悪くなったら耳鼻科に早く行け」とよく言われるのはこの病気があるからです。突発性難聴は強いめまいを伴うことがあり、めまいがすっかり治っても片耳の難聴が残っている場合があるため、めまい後の聴力検査は念のためしておいたほうがいいです。

徐々に聞こえなくなる状態の代表として加齢による難聴があります。

治療法は残念ながらないので、コミュニケーションに支障がある場合は補聴器の装用が望ましいです。補聴器は周りの雑音がうるさくて使えないという声を聴くケースが多いです。最近の補聴器はうるさい音を調節する機能が以前よりも改善していますので使い勝手はかなり良くなっています。ただ補聴器を耳に掛けただけで急に聞こえるわけではなくリハビリが必要なのでとにかく使っていくことが大事です。また調節を複数回行うことでよりはっきり聞きやすくなる、またうるさい音が気にならないようにすることで使いやすい状態にしていく作業も重要です。

よくテレビや新聞などの通信販売で集音器の宣伝を見ることがあります。これは補聴器と似た形状をしています。全く別物です。集

音器の困ったところはうるさい音を調節できずうるさいまま使用しなければならぬことです。もちろんメンテナンスもありません。補聴器と比べるとびっくりするくらい安価ですが、使用できずに筆筒の奥へ行くことになります。「安物買いの銭失い」ということばかりか、正規の補聴器のイメージを落とすことにもなります。補聴器についてはお近くの補聴器相談医のいる耳鼻咽喉科医療機関、テクノエイド協会認定補聴器技能者がいる補聴器店にお問い合わせいただくのが一番良いと思われます。

ライラして怒り口調で言うてしまうケースもあると思いますが早口は逆効果です。ハッキリ、ゆっくり、大きな声で話しかけてください。あと相手に聞く耳を持つてもらうためにいきなり言いたいことをいうのではなく、名前や呼称で呼びかけてから会話を開始したほうが相手に聞いてもらええると思います。

注意しておいた方がいい点と日常診療でよくお話している代表的なケースを取り上げましたが、他の原因もあることは前述したとおりでそれぞれに対処は異なります。症状があれば「お早めに」受診されることをお勧めします。

碧南市医師会

宮崎 みやざき

貴志 たかし





コロナ禍を経て増加している梅毒

どんな病気か知っていますか 『気づいていない』それが性感染症

碧南市看護師会

生田 いくた

幸江 ゆきえ



感染予防の重要性は、コロナ禍を通じて多くの人が改めて認識したことです。手洗い、マスクの着用、社会的距離の確保という基本的な予防策が、感染拡大を防ぐ上で効果的であることが証明されました。

しかし、コロナウイルス以外にも現在梅毒などの感染症が増加していることはご存じでしょうか。まず感染症予防の基本は『相手を知ること』から始まります。梅毒について深めてみましょう。

Q：梅毒はどんな病気なの？

A：梅毒トレポネーマという病原菌による性感染症。無症状のこともあるので、気づかないうちに進行したり、軽い症状では感染部位に「しこり」や「ただれ」ができたり、全身に「皮疹」など現れます。これらの症状は一過性で症状が消えてしまうため、受診や治療のタイミングを逃すことが懸念されます。放置すれば脳や心臓などに障害を引き起こし、死に至ることもあります。

※早期に薬物治療を行えば治療できます。

Q：どうやって感染するの？

A：性行為の際、性器の粘膜や皮膚病変に濃厚に触れることで感染します。病変部が口にあればキスでも感染します。感染力が非常に強く、1回の性行為でも高い確率で感染します。

Q：増えているって本当？

A：梅毒はかつて国内で流行しましたが、1960年以降治療薬（ペニシリン）の普及により拡大が抑えられてきました。ところが近年再び感染者が増加しており、とくに20代女性の感染が増えています。

※不特定多数の相手との性行為や、予防意識の低下が増加の一因と考えられています。

Q：検査はどうで受けられるの？

A：医療機関または地域の保健所で受けられます。保健所では無料・匿名で受けられる場合もありますので、詳しくは保健所のホームページでご確認ください。

Q：治療や受診の時期は？

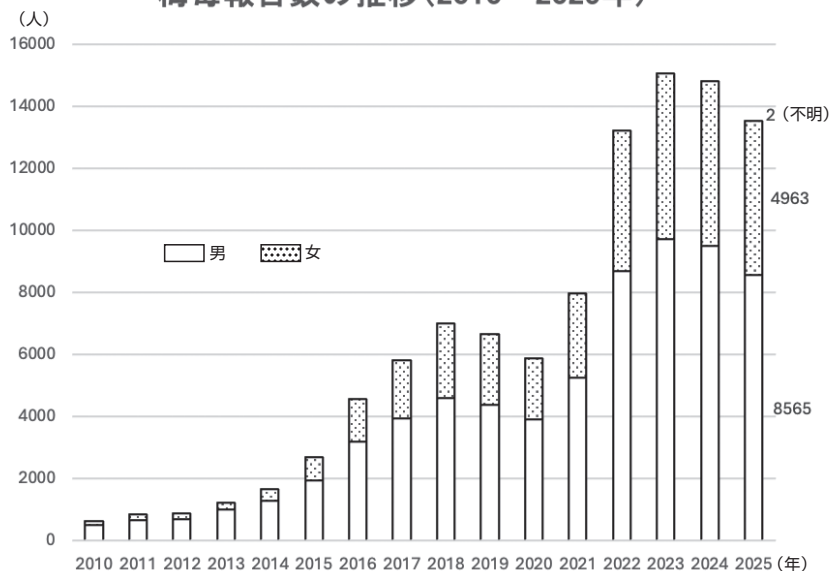
A：ペニシリン系の抗生物質で治療します。治療開始したら、必ず医師の指示に従い通院しましょう。また性的接触のあった相手も感染している可能性があるもので、検査を受けるように話しましょう（これが大事！広げないために重要です）。無症状の場合、検査する時期は性的接触

から3か月程度経過した後が推奨されます。

梅毒は性行為を通じて感染することが多い病気であり、早期発見と早期治療が重要です。個々人が感染リスクを認識し、

適切な行動をとることで、明るい未来を築くことができます。コロナ禍で得た教訓を生かし、共に支え合い、助け合う社会を目指すことが、今後の感染対策においても重要な鍵となります。相手を知ることが自身を守ることに繋がると信じて。

梅毒報告数の推移(2010～2025年)



感染症発生動向調査事業年報より作成
(2025年のみ第52週までの速報値)



令和8年度市民健康教育講座

ご自身の健康、またはご家族の方の健康に関心をお持ちなら、どなたでも聴講できます！

開催日	演 題	講 師
8月25日(火)	これからの“皮膚を守る習慣” ～傷つきにくい体づくり～	碧南市看護師会 仲野 郁未氏
9月29日(火)	乳がんを他人事にしないために ～今日からできる3つの習慣～	小林記念病院 病院長 小田 高司先生
10月27日(火)	すこやかな毎日へ お薬の上手な活用と日頃の養生法	碧南市薬剤師会 石川 順也先生
11月24日(火)	お口の健康はどうして必要なのか ～お口から身体の健康を考える～	碧南歯科医師会 小澤 誠先生
12月15日(火)	脳梗塞の最近の治療	碧南市民病院 神経内科医長 高木 伯馬先生
1月26日(火)	児童生徒を心臓性突然死からまもる ～学校心臓検診と心肺蘇生術～	碧南市医師会 安田 和志先生

開催時間 午後1時30分から

開催場所 市役所2階大会議室

申込・問合せ 市ホームページ、電話又は直接
碧南市健康を守る会事務局（保健センター内）48-3753

★詳しい講演内容は市ホームページをご覧ください。



市民健康教育講座
(市ホームページへ)

令和8年度献血予定表

9月 4日(金)	愛知県中央信用組合本店 13:30～16:00
11月 11日(水)	碧南市役所正面玄関 9:15～15:45
1月 17日(日)	J Aあいち中央碧南営農センター（農業まつり）9:30～15:00
3月 5日(金)	愛知県中央信用組合本店 午後実施予定
3月 10日(水)	碧南市役所正面玄関 9:15～15:45

この予定は都合により変更されることがありますので、市ホームページでご確認ください。



けんけつちゃん



献血予定表
(市ホームページへ)

令和8年度 市民献血30回以上協力者

～感謝状贈呈者～

石川 博(権田町)

板倉 智弘(新川町)

神崎 裕也(羽根町)

林 利彦(笹山町)

(50音順 敬称略)