

塩谷郡市医師会リレーコラム
シリーズ「かかりつけ医のことば」

問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3
さくら市氏家保健センター内
塩谷郡市医師会

第5回「新型コロナウイルスのストレスについて」 佐藤病院 院長 佐藤 勇人（矢板市）

コロナ疲れ・コロナ失業・コロナ離婚・コロナ別居・コロナDV・コロナ倒産・コロナ自殺など、新型コロナウイルスを原因とする悲惨な状況のキーワードが、世間をにぎわしています。

ストレス状況のベースとして、自粛生活という普段はない状況変化に加えて、給料が減った・仕事なくなるなどの経済状況の悪化があります。それを原因とする精神疾患としては、うつ病や不安障害の発症や悪化、認知症の悪化などが問題となります。

また、新型コロナウイルスが原因で夫婦げんかを子どもの前ですることも、両親間DVというDV行為であり、それが子どもの脳の発達に影響（萎縮など）することで、将来的に精神疾患につながるなどの研究結果もあります。

それらの状態に陥らないためには、ストレス対処法を身に付けておく必要があります。不安になりやすい人は、新型コロナウイルス関連のテレビやネット情報をあまり見ないようにすることが必要です。さまざまな情報に振り回されて、多種類の健康食品を購入したケースがありました。情報は公共放送くらいで十分ですから、もっと楽しい番組を見ましょう。

ストレスを減らすためには、非日常を工夫して日常に近づけることや非日常を楽しむことが大切です。惰性的な1日にならないようにするためには、1日のスケジュールを決めて少しでも自分の時間が持てるようにすることで身体を動かしたり、以前からやりたかったことへの取り組みをやってみたりすることです。夫婦や親子で食事をする時間が増えますから、そのメニューの工夫（手作り焼豚や本格カレーへの挑戦など）もしましょう。旦那様や子どもたちにも手伝ってもらおう雰囲気作りが大切です。

また孤独にならないように、周囲と電話やメールでつながっておきましょう。人とつながっている感覚をなくさないように！

経済的な問題は1人で抱え込まずに、夫婦間・家族間で話し合しましょう。抱え込みはうつ状態につながり、最悪は自殺に至ります。

以上のようなストレス対処法が、これからの第2波に備えて、皆さんのお役にたてれば幸いです。（くれぐれも、お子さんの前での夫婦げんかはお控え下さい。後悔先に立たず！）

令和2年度「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」の送付について

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎（22）6311
市民課 ☎（43）1117
FAX（43）5962

令和2年7月分保険料が未納の方で、令和元年における本人・配偶者・世帯主の所得金額・扶養情報により、全額免除または納付猶予に該当すると見込まれる方に、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を10月中にお送りします。

この申請書を提出することで、令和2年度分（令和2

年7月～令和3年6月）の免除・納付猶予の申請ができます。ただし、学生の方や令和2年6月以前の期間の免除・納付猶予については、今回送付される申請書では申請できません。詳細につきましては、大田原年金事務所へお問い合わせください。

マイナンバーカード
マイナポイントのお知らせ

問い合わせ／市民課 ☎（43）1117 FAX（43）5962

今月からマイナンバーカードを活用した消費活性化策が実施されます。

これは、マイナポイントの予約・申し込みをした方が、キャッシュレス決済サービスを利用すると、25%のポイント還元が行われる制度です。



キャッシュレスで累計2万円分のチャージまたは買い物をする、1人あたり上限5,000円分のマイナポイントが付与されます。（例：4人家族なら最大2万円分のマイナポイント付与！）

利用にはマイナンバーカードの取得および、マイナポイント予約・申し込みが必要です。制度の詳細は総務省のホームページをご確認ください。



詳しくはこちら

矢板市歯科医師会
「歯のはなし」その68

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

前回同様、学校保健委員会での質問事項より食後の歯磨きについてお話しします。

昔から食後すぐに歯磨きをすることが、虫歯予防にとって最適であると考えられていました。虫歯の原因になるプラーク（歯垢）は、食べかすが原因で生成されるので、口の中の食べ残しが完全に除去できれば、食後すぐの歯磨きが最もよい虫歯予防と思えますが、それほど単純ではないようです。

酸性の食品を摂取してすぐ歯磨きをすると歯が削れてしまい、かえって虫歯の原因になるといった考えが最近になって出ており、抗酸化食品（チーズなど）を摂取したり、唾液の緩衝能を利用したりして、食後30分から1時間ぐらいたってから歯磨きをした方がよいといった考えが、メディアなどを通して報道され、歯磨き指導に混乱が生じているようです。

しかしながらそれは、成人期の問題であって、通常の食生活を送っている児童、未成年期の歯は大部分がエナメル質に保護されていることもあり、そこまで神経質になる必要はなく、従来の食後すぐの歯磨きで問題ないと考えられています。

それよりも食べ物を食べると口の中が酸性になります。先ほど話した唾液の緩衝能により正常なpHにもどされるのですが、食事の回数が多くなると、中和される前にまた酸性に傾き虫歯になるリスクが高くなると考えられています。おやつなど間食をとるタイミングには、十分注意する必要があります。特に、だらだらと食べたり、ちょこちょこ少しづつ回数を多く食べたりすると、口の中は、虫歯になりやすくなってしまいますので、気を付けるよう指導が必要です。

* 次回の「歯のはなし」は、広報12月号に掲載予定です。

10月の集団健康診査日程



～新規申し込み受付中!!～

※市ホームページ（トップページ＞健康・福祉＞健康診査・各種検診＞各種健診の日程）に健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。

申込・問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

受診される方は、次のものを必ずお持ちください。

- ①保険証
- ②集団健診のお知らせ（問診票）
- ③受診券（特定健診を受診する社会保険の方）
- ④番号札引換券（集団健診のお知らせに同封するピンク色の用紙）

また、お申し込みをされていない方で受診希望の方や、日程変更を希望する際は、必ず健康増進課へご連絡ください。（※健診予定日に発熱やせきなど、体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。）

	受付時間	場所	特定健診 胃・肺・大腸・前立腺がん	乳・子宮がん 骨粗しょう症	備考
1日（木）	7:30～10:30	市体育館	○	○	※全体的に混雑
29日（木）	8:00～10:30		○		※胃がん検診混雑

※混雑を避けるため、受付時間を指定させていただきます。指定された受付時間以外では、受付できませんのでご了承ください。

後期高齢者健康診査を
受けましたか？

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を早期発見し、いつまでも健康な生活を送っていただくため、後期高齢者健康診査を実施しています。受診を希望される方は、お問い合わせください。

対象／後期高齢者医療被保険者
料金／無料

そのほか／
・がん検診は、集団健診でのみ実施します。
・後期高齢者健康診査は、集団健診、個別検診のどちらかで受診してください。（両方は受診できません。）
・今年度75歳になる方で、医療機関での個別検診を希望される場合は、誕生日以降に受診してください。

	集団健診	個別検診
場所	集団健診会場	市内の医療機関
期間	7月～翌年1月	5月～翌年3月 （医療機関により異なります）