

**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14回「コロナ禍におけるメンタルヘルス」** 氏家病院 院長 松村 茂 (さくら市)

中国武漢で始まった新型コロナウイルス感染症は瞬間にパンデミック（世界的大流行）となっ... 世界中の生活様式を一変させました。日本でも感染拡大の波を受け、仕事や家庭における環境変化がみられ、多くの人がコミュニケーション減少による孤独を感じたり経済的な苦境に追い込まれたりしています。また、自粛生活の中で、新型コロナウイルスの実態も未だ解明されておらず、いつ収束するかもわからない状況で、感染への不安を日々抱きながら暮らしています。

このようなコロナ禍による環境や生活様式の変化というストレス（ストレスの原因となる刺激）に長く晒されると、自律神経のバランスが崩れて、心と身体にいろいろな症状が出て日常生活に支障を来すようになります。症状は心の症状として、憂うつ・やる気がしない・楽しめない・人に会いたくない・不安・いらいら・涙もろいなど、身体の症状として、眠れない・食べたくない・頭痛・腹痛・下痢・だるい・動悸・胸苦しさ・めまいなど、さまざまです。

これらの症状はストレスによる反応なので対処・解消法はストレスから適切な距離を取る環境調整が必要です。

まず、メディアによる新型コロナの情報が四六時中流れています、見過ぎ・聞き過ぎも考えものです。視聴時間を制限して物理的に距離を取ってください。

また、自粛生活や在宅勤務などで生活リズムが不規則になると心身の不調につながるため、規則正しい生活をして、生活変容による運動不足があれば、三密を避け散歩やジョギングなどの適度な運動をこころがけましょう。趣味や楽しみをみつけて始めることも気分転換になりますので、いいのではないのでしょうか。

なかなか症状が良くならない時や長引く時は、精神科や心療内科の医療機関での治療を含めた適切なケアを受けることをおすすめします。

そして、新型コロナウイルスのワクチンと特効薬が早くできることを期待して、このコロナ禍を負けずに乗り越えていきましょう！

**コンビニ交付サービス**  
窓口より 100 円お得です！

問い合わせ／  
市民課 ☎ (43) 1117  
税務課 ☎ (43) 1115

マイナンバーカードを利用して、各種証明書が全国のコンビニなどで取得できます。操作は、店舗内のマルチコピー機にマイナンバーカードをかざして、タッチパネルの指示通りに操作するだけです。

サービスの利用時間／

毎日 6:30～23:00 (機器メンテナンス時を除く)

取得できる証明書／各 1 通 200 円

- ・住民票の写し
- ・本人の印鑑登録証明書 (印鑑登録が済んでいる方のみ)
- ・本人の所得証明書 (最新年度分のみ)
- ・本人の住民税決定証明書 (最新年度分のみ)

サービスが利用できる店舗／

- ・セブンイレブン ・ファミリーマート
- ・ローソン など

※マルチコピー機が設置されている全国のコンビニなどでご利用いただけます。

そのほか／サービスを受けるためには、利用者証明用電子証明書が記録されたマイナンバーカードが必要です。

**●税証明の年度切替について**

令和 3 年度の税証明書 (所得証明書・住民税決定証明書) は、6 月 12 日 (土) から発行します。前年度分の証明書は発行できなくなりますので、税務課または市民課の窓口で申請してください。

なお、システム切替のため、6 月 11 日 (金) のコンビニ交付サービスは休止となります。税証明書の発行は、市役所窓口のみとなりますのでご注意ください。

**マイナンバーカード休日窓口 (要予約)**

日時／6 月 19 日 (土) 9:00～12:00

**矢板市歯科医師会**  
「歯のはなし」その 71

問い合わせ／健康増進課 ☎ (43) 1118

口が渴くのは唾液が出ないからなのですが、ずっと口をあけたままにしている、当然渴いた状態になります。両方が重なると、いっそう渴いた状態が加速されます。

口が渴いた状態になると、喉が渴いて常に水分が欲しくなり、口の中がネバネバしたり、カラカラになって不快です。

また、パンやクッキーなど、パサパサした質感の食べ物はうまく食べられず、口の中にはりついたりします。味覚の異常や、食べ物を飲み込むのが辛い、舌が痛い、義歯を入れていられないといった症状がある場合もあります。むし歯や歯周病にもなりやすくなります。

それだけではなく、ドライマウスになると口の中の環境の変化がおこり、風邪をひきやすくなり、年配の方は肺炎も発症しやすくなるといわれています。

口の中には多くの微生物が存在し、微生物の集団を形

成しています。すでにいる微生物は外から新しく入ってくる細菌が定着するのを嫌うので、そのことが感染を防ぐことになるのです。

けれども、唾液が減少し、その性質が変わってしまうと、口の中の微生物のバランスが崩れ、口の防御作用が損なわれてしまうのです。

免疫力、体力が落ちているときに、ドライマウス状態になると、感染を防御することができず、有害な細菌が繁殖して、それが口の中のみならず全身的にもダメージをうけることがあるのです。

唾液で口が潤っているということは、大切なことなのです。

※ 次回の「歯のはなし」は、広報 9 月号に掲載予定です。

**7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 番号札引換券 (集団健診のお知らせと同封のピンク色の用紙)
- ③ 集団健診のお知らせ (問診票)
- ④ 受診券 (特定健診を受診する社会保険の方)

	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)	8:00～10:30	生涯学習館	○	○	※託児付き (要予約)
5 日 (月)		市保健福祉センター	○		
12 日 (月)		生涯学習館	○		
27 日 (火)		生涯学習館	○	○	
27 日 (火)	13:30～14:30	生涯学習館	大腸がんのみ提出可	○	※女性のみ

**国民年金**  
保険料の支払方法が選べます

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

支払方法は、口座振替・クレジットカード・納付書の 3 種類から選べます。また、まとめて前払い (前納) すると、保険料額から割引されます。

【現金納付による保険料額と割引額】

6 カ月前納	1 年前納	2 年前納
98,850 円 (810 円)	195,780 円 (3,540 円)	383,810 円 (14,590 円)

※ ( ) は毎月納める場合と比較した割引額です。

●現金 (納付書) による前納  
最大で 4 月分から翌々年 3 月分までの 2 年分の前納が可能になります。

※詳しくはお近くの年金事務所にお問い合わせください。  
※クレジットカードによる納付は、4 月分から翌々年 3 月分までの保険料を 4 月末に前納するため、毎年 2 月末が申込期限となっていますので、ご注意ください。

