



## 健康ワンポイントアドバイス

## 今すぐできる口腔がんセルフチェック

口腔がんは口の中にできるので、ほかのがんと違い、自分で初期段階のうちに見つけることができます。今回は、家庭でできる口腔がんセルフチェックを紹介します。

## チェックポイント

- 腫れやしこり、粘膜のただれはないか
- 赤や白に変色している部分はないか
- 入れ歯や差し歯による傷はないか
- 治りにくい口内炎はないか

## チェック手順

- ①歯を軽く噛み合わせ、上下の唇を指で軽く持ち、唇の内側、前歯の歯肉を確認しましょう。
- ②口を少し開け、頬を指で引っ張り、上下の奥の歯肉や頬の内側を見たり触ったりして確認しましょう。
- ③歯肉の内側も確認しましょう。
- ④上あごは指や舌で触れて、しこりや腫れ、色の変化を確認しましょう。

- ⑤舌は先をガーゼなどで優しく挟んで引っ張り、表面、左右の側面、裏側も触って確認しましょう。
- ⑥首やあごの下のリンパ節に、こぶ状のものがないか触って確認しましょう。

## 日ごろから気を付けること

- 毎日の歯みがきで口の中を清潔に保つ
  - お酒やたばこを控える
  - バランスの良い食事を心掛ける
  - 壊れた入れ歯やかぶせ物、虫歯は放置しない
- 口腔がんは早期発見、早期治療が大事です。月に1回は自分でチェックし、気になる症状がある場合は、すぐにかかりつけの歯科医院に相談しましょう。

【一般社団法人 旭市歯科医師会】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、10月25日(日)に予定していた口腔がん検診は中止します。  
 歯健康管理課支援班 ☎57-3113

旭中央病院便り  vol. 97

<https://www.hospital.asahi.chiba.jp/>

岡旭中央病院 ☎63-8111・代表

## 附属看護専門学校(社会人選考)

附属看護専門学校では、社会人を対象に入学試験を行います。

募集人数／若干名

受験資格／高等学校を卒業または同等以上の学歴を有し、就労経験(自営業は含むが家事手伝いは含まない)が受験日現在、通算3年以上ある人

願書受付期間／9月23日(水)～10月9日(金)

試験日／10月17日(土)

試験科目／国語(古文・漢文除く)、面接

※くわしい内容はホームページ(<http://www.hospital.asahi.chiba.jp/kan-go/info/index.html>)を確認してください。



## 病院公式ホームページを活用してください

ホームページでは、当院に関するさまざまな情報を発信しています。

## 掲載情報の一例

- 外来担当表
- 休診日・診療受付時間
- 受診方法(外来・救急)・薬の受け取り方法
- 診療科・部門の紹介
- 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ
- 診断書について(申請、受け取り方法)
- 人間ドック(コースの紹介、申し込み方法)
- 採用情報
- 附属看護専門学校(入試情報など)
- 地域向け広報誌「こんにちは」データ版
- 面会制限について

## 病院まつりを中止します

例年9月に開催している病院まつりは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。



## 親と子の健康づくり

場所・㊦ 岡飯岡保健センター(☎57-3113)

種別	期日	対象・内容	
健康診査	乳児健康診査	9月7日(月)	令和2年4月2日～19日生まれ
		9月25日(金)	令和2年4月20日～5月4日生まれ
	1歳6か月児健康診査	9月9日(水)	平成30年11月20日～12月15日生まれ
		9月16日(水)	平成30年12月16日～平成31年1月5日生まれ
	2歳児歯科健康診査	9月3日(木)	平成29年11月30日～12月19日生まれ
		9月24日(木)	平成29年12月20日～平成30年1月9日生まれ
	3歳児健康診査	9月2日(水)	平成28年10月21日～11月11日生まれ
9月11日(金)		平成28年11月12日～29日生まれ	
相談 ※申込制	育児相談	9月1日(火)	乳幼児の発育確認、言葉、食事、歯などの相談
	歯科相談	9月17日(木)	歯科医師による診察と歯科衛生士の歯磨き指導
	母乳相談	9月18日(金)	助産師による授乳方法の指導・相談
教室 ※申込制	両親学級	9月15日(火)	妊娠中の過ごし方と注意点、お口と歯の健康、赤ちゃんとママの栄養
	子育て学級	9月28日(月)	令和2年4月2日～6月10日生の第1子と保護者 内容：遊びの紹介や赤ちゃんの事故予防など
	離乳食教室	9月29日(火)	令和2年4月～5月生まれ 内容：離乳食の進め方など

※新型コロナウイルス感染症の影響により、生後9～11か月児健康診査が受診できなかった人を対象に受診券利用期間を延長します。希望する人は問い合わせください。



## 健康インフォメーション

### 一人一人が新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

主な感染経路は飛沫感染と接触感染で、感染防止の基本は、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いです。

#### 感染予防対策

- 人と人との間隔は2メートル以上空ける
- 外出時にはマスクを着用する
- 手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗う
- 小まめに換気する
- 三つの密(密集・密接・密閉)を避ける

#### イベントを開催・参加するときは

千葉県では、イベントなどの開催制限や外出自粛、休業要請などが段階的に緩和されている一方で、感染の拡大が心配されています。地域での集会をはじめとしたイベントなどの開催や参加には、感染防止対策を徹底しましょう。業種別ガイドラインも参考にしてください。ガイドラインの詳細は、各担当省庁ホームページで確認できます。

#### 例年以上に熱中症対策を

熱中症の症状に、体温上昇やめまい、頭痛、倦怠感などがあり、新型コロナウイルス感染症の症状と似ている場合があります。熱中症対策も心掛けましょう。

岡健康管理課予防班(☎63-8766)

### 献血に協力を！

期日	場所	受付時間
9月27日(日)	ショッピングセンター サンモール	10:00～11:45 13:00～16:00

※献血カードを持っている人は持参してください。

岡健康管理課庶務企画班(☎63-8766)



## 予防接種

場所・㊦ 旭市保健センター(☎63-8766)

【集団接種】 場所：旭市保健センター

種別	期日	受付時間	対象
BCG	9月2日(水)	13:15～13:45	生後12か月未満

【個別接種】 場所：各指定医療機関

種別	対象
ヒブ	生後2～60か月未満
小児の肺炎球菌	生後2～60か月未満
四種混合、ポリオ	生後3～90か月未満
水痘	生後12～36か月未満
麻しん・風しん混合	1期：生後12～24か月未満 2期：平成26年4月2日～27年4月1日生まれ
日本脳炎	1期：生後6～90か月未満 2期：9～13歳未満 特例対象者：平成19年4月1日以前生まれの20歳未満で、接種していない人
B型肝炎	生後12か月未満
成人男性 麻しん・風しん混合 (風しん抗体検査の結果が陰性の場合)	昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性
高齢者の肺炎球菌	65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、60～64歳で心臓などに障害のある人 ※4月2日(木)～令和3年4月1日(木)に対象年齢になる未接種者に限り、3,000円を助成(助成は1回)。助成期間は令和3年3月31日(水)までです。