



東京都南多摩保健所講演会「薬剤師さんに聞いてみよう！薬との上手な付き合い方」

日 9月11日(木)午後2時～4時(1時30分開場) 場 ①東京都南多摩保健所1階講堂(永山2-1-5) ②オンライン 定 ①20人(申し込み先着順) ②なし 講師 上村直樹氏(東京理科大学薬学部嘱託教授薬学博士) 申 ①・主 催 ①8月21日(木)まで②8月28日(木)までに、インターネット手続きで、東京

都南多摩保健所管理課保健医療担当
https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/hokenjyo/minamitama/gyoumu/iryou/iryouanzen_ken
 nsyuoshirase ・ ☎(371) 7661へ



申し込みはこちら▲

かかりつけ歯科医を紹介します

対 かかりつけ歯科医のいない方・訪問(自宅)での歯科医療を希望する方など 備考 紹介先での医療機関では保険診療 ID1002830 健康推進課 ☎(376)9149 ・ ☎(371)1235(平日午前9時～午後5時)

救急車を呼ぶか迷ったら「#7119」へお電話を！

多摩市の救急出動件数は深刻な状況に達しています。一日中、市内の救急車は絶え間なく走り続け、常に切迫した状況です。このペースで救急車の利用が続けば、本当に命の危険がある人への対応が遅れてしまう可能性があります。

救急車は、生命に関わる緊急事態のためにあります。迷った時、判断に困った時は、すぐに東京消防庁救急相談センター「#7119」に相談してください。専門医が適切

な対応方法をアドバイスし、本当に救急車が必要かどうかと一緒に判断します。あなたの一つの行動が、誰かの命を守ることに繋がります。救急車の適正利用にご協力ください。

備考詳細は、東京版・救急受診ガイド <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-kyuuumuka/guide/main/> 参照 多摩消防署予防課防火査察係 ☎(375)0119



受診相談(救急相談、医療機関案内)

ID1002731

- ・消防庁救急相談センター(24時間) ☎#7119、☎042(521)2323 病院に行くか救急車を呼ぶか迷っている方はご連絡ください。相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者など)が年中無休で対応しています。
- ・子供の健康相談室 小児救急相談(東京都) ☎#8000、☎03(5285)8898 日 月～金曜日の午後6時～翌朝8時(土・日曜日、祝日、年末年始の午前8時～翌朝8時)
- ・東京都医療機関案内サービス“ひまわり”(24時間) ☎03(5272)0303
- ・(厚生労働省・東京都)医療情報ネット 医療機関・薬局を検索することができます。 医療情報ネットへのアクセスはこちら
- ・多摩消防署 救急病院案内(24時間) ☎042(375)0119

●休日診療当番医(医科) ※当番医は、都合により変更の場合あり 急病人のみ。来院前に必ず要電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。

日 午前9時～午後5時 持ち物 健康保険証、乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
8/10(日)	たかはし内科・脳神経内科クリニック	関戸2-66-1	(400)1508
8/11(祝)	つるまき八木クリニック	鶴牧5-4-1	(319)3449
8/17(日)	鈴木内科胃腸科	永山5-4-10	(371)2760

●子ども準夜診療所(健康センター内)=小児科

来院前に必ず電話でご連絡ください。

受付時間 午後7時～9時45分 原則、15歳以下 ① ☎(375)0909

●休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科

来院前に必ず電話でご予約ください。

受付時間 日曜日・祝日の午前9時～正午、午後1時～3時30分 ① ☎(376)8009

スポーツドリンクと歯の関係～正しい飲み方で歯と体を守ろう～



暑さが厳しくなるこの季節、熱中症対策のためにはこまめな水分補給が欠かせません。スポーツドリンクは、汗で失われた水分や塩分を素早く補えるため、炎天下の運動や屋外作業での熱中症対策に役立ちます。しかし、飲み方によっては歯や健康に思わぬ影響を及ぼすことがあるため、注意したいポイントをご紹介します。

健康推進課(健康センター) ☎(376)9149 ・ ☎(371)1235

●スポーツドリンクでむし歯になる！？

スポーツドリンクは、酸性度が高く、500ml中にスティックシュガー7～10本分の糖分が含まれています。砂糖はむし歯菌のエサとなり、だらだらと飲むことで歯が溶けやすく、むし歯の原因となります。

●歯だけじゃない、生活習慣病にも要注意！

日常的にスポーツドリンクを飲むと、糖分・塩分過多となり、肥満、高血糖、高血圧につながります。水分は食事からも摂ることができるので、3食しっかり食べましょう。

大人は食事以外の飲み物から、1日あたり1,200mlの水分を摂ることが必要です。水や麦茶を中心に、こまめに水分補給を行きましょう。

●スポーツドリンクを飲むときのポイント

- ・成分表示を確認する
- ・必要なときだけ飲む
- ・だらだら飲まない
- ・飲んだ後は水で口をゆすぐ

●よくある質問とアドバイス

Q1.乳幼児のお母さんからの質問

毎日、哺乳瓶でスポーツドリンクを飲ませていいですか？

A1.歯科衛生士によるアドバイス

冷房が効いた室内にいる場合、水や麦茶、授乳での水分補給で十分です。哺乳瓶やストロー付きマグで甘い飲み物を与えると、上の前歯がむし歯になりやすいので気をつけましょう！



Q2.小・中学生のお母さんからの質問

部活動でスポーツドリンクを持たせていますが、むし歯になりますか？

A2.歯科衛生士によるアドバイス

むし歯になるリスクは高いです。脱水予防は大切ですが、甘い飲み物ばかりだと口の中がベタベタしやすく、かえって喉が渇きやすくなります。水や麦茶と一緒に持たせたり、スポーツドリンクを飲んだ後に水で口をゆすぐとよいでしょう。乳歯や生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、定期的に歯科健診をしましょう！



スポーツドリンクは汗をかいた後などに活用し、普段は水や麦茶を選ぶ習慣が大切です。歯と体の健康のために、飲み物の選び方を見直してみませんか？