

すぐにマイナ保険証 つくらないと

ダメ?

いいえ、つくらなくても大丈夫です。今の保険証は有効期限まで使えます。

市区町村国保 フリーランス・自営業
建設国保など 土曜組合? のあなた
有効期限(保険証の右上に記載)まで
いまの保険証が使えます

75歳以上のあなた
25年7月末まで
いまの保険証が使えます

会社員 公務員 のあなた
25年12月1日まで
いまの保険証が使えます

有効期限後は資格確認書で受診できます
資格確認書は、いまの保険証と同じ様式です
(紙・プラスチックのカード)。当分の間は
申請なしで保険者から送られてきます。

マイナンバー制度反対連絡会リーフレットより



歯の根元が露出した状態、知覚過敏の症状がみられた(日本歯科医師会HPより)

知覚過敏はむし歯がないのに歯みがきをすると歯に痛みがあったり、冷たい飲み物を飲んだり、冷たい風があたたまった時に、歯に瞬間、痛みを感ずることがあります。中等度以上の知覚過敏には、露出した空隙を、歯と同じような成分の材料で封鎖することで、歯の神経への刺激の伝達が遮断して、知覚過敏を軽減していきます。知覚過敏のための治療ではむし歯は改善しません。知覚過敏とむし歯は症状が似ていますが、自己判断はせずにかかりつけの歯科医院に相談しましょう。



民医連

代々木歯科コーナー

連載

むし歯がないのに歯がしみる

知覚過敏のはなし

その127 歯科医師 山内真人

ある患者さんが、突然歯がしみるようになったので、虫歯ではないかと心配して来院されました。口の中を確認すると、虫歯はありませんでしたが、歯肉が後退して歯の根の表面が露出し、そこがしみていました。歯の付け根部分がすり減ったり、歯周病で歯肉が下がって歯の根が露出することにより、歯の根にある微細な空隙も露出することになり、歯の神経への刺激に対して過敏となるために起こります。これらを「知覚過敏」と言い、正式には「象牙質知覚過敏症」と言います。

感じることがあります。軽度の知覚過敏では、自然経過により消失することがよくあります。これは露出部において、唾液や歯みがき剤からの再石灰化成分によって、微細な空隙が封鎖されて歯の神経への刺激が遮断されるためだと考えられています。

医療・介護相談に応じる

40人分食料配布に感謝の言葉

渋谷社保協「なんでも相談会&食料配布」



医療・介護相談を担当する中澤さん(真中)

12月22日、渋谷社保協は「なんでも相談会・食料配布」を幡ヶ谷の東京土建渋谷支部会館で開催し、病院から3名の職員が参加しました。

参加した事務職員は、午前、午後と会場周辺の地域を練り歩き、街頭で

の呼び込みを行い相談に繋がりました。代々木病院の医療相談員の中澤さんは、地域のケアマネジャーの石垣さんと医療・介護相談を担当しました。



食料品配布を受け取る参加者

再申請することになりました。精神障害を持つ生保受給者からは「障害認定も年金も辞退できないか」という相談があり、辞退できないことや障害認定にも利点があることをお伝えしました。医療・介護相談以外にも、認知症で確定申告の計算が困難と言う方へ民商から援助、住宅改修に関する後日、土建で対応することになりました。遺品の引き取り、ネット記事による被害、交通事故の損害賠償、などの多様な相談が寄せられ、相談に応じました。

食料品の配布では、開始の30分前から並んでいる人もあり用意された40人分の食料品は終了時間前に渡しまりました。食料品配布に「本当に助かります」「また開催してほしい」など感謝の言葉や要望が寄せられました。

新年初の「9の日行動」~ 憲法改悪反対&核兵器禁止条約に参加を



1月9日お昼に、千駄ヶ谷駅前にて、新年最初の署名宣伝行動を実施しました。行動では、「大軍拡と憲法改悪を止めよう」、「世界から評価されノーベル平和賞を受賞した被団協とともに政府に核兵器禁止条約への参加を求めよう」とアピール、署名を呼びかけました。

署名に応じてくださった能楽堂からの帰りのご夫婦は、「トランプの大統領復帰で日本政府がこれまで以上に言われるままに武器を買うことになるのでは?」とより一層大軍拡が進むことを危惧していました。また通りすがりの外国の女性に「NO ATOMIC BOMBS」、「NO WAR」と訴えると賛同の意思表示をしてくれました。

2024年12月25日、ネット通販で購入した外国産の鉄サプリメントを、製品表示に従って摂取していた人が健康被害を受けたと、国民生活センターが注意を呼びかけました。いずれの事例も、日本人に推奨される

「大軍拡への危惧」と署名

もう1例、20代の女性が1日当たり鉄36mgを約11カ月間摂取。けん怠感を訴え受診して肝機能障害

貧血を恐れる余り、サプリメントで鉄分を取り過ぎることは危険です。

サプリメントに頼らない生活



薬剤師 藤竿伊知郎 (元外苑企画商事)

2024年12月25日、ネット通販で購入した外国産の鉄サプリメントを、製品表示に従って摂取していた人が健康被害を受けたと、国民生活センターが注意を呼びかけました。

もう1例、20代の女性が1日当たり鉄36mgを約11カ月間摂取。けん怠感を訴え受診して肝機能障害を訴え受診して肝機能障害



害が疑われ、治療を終るまでに2年6カ月を要しました。ヒトの体内には3~4gの鉄が存在し、その3分の2は赤血球の中で酸素の運搬に使われ、3割は、肝臓に貯蔵されます。表皮や腸管が剥けることで失われる量は1日あたり1mg、ごく微量の補充で十分です。一方、過剰な鉄は毒性を發揮します。

(115) サプリメントによる鉄過剰症

C型慢性肝炎や、代謝機能障害関連脂肪肝炎(MASH)の患者さんは、鉄が肝臓に余分に蓄積されます。その鉄が生成する活性酸素で細胞が傷つき、肝硬変・肝臓がんの原因となるため、鉄分の摂取量制限がおこなわれます。