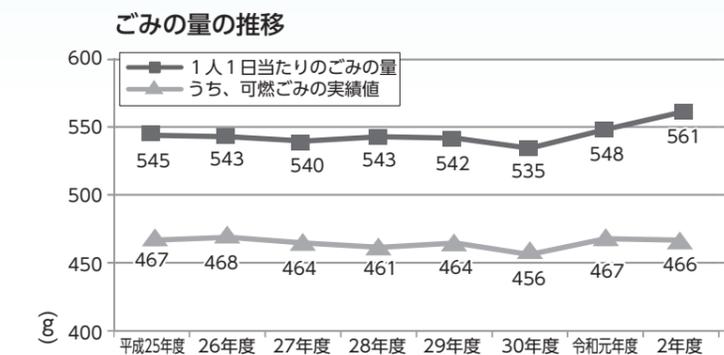




令和2年度のごみの年間排出量は15、148tで、令和元年度より216t増加しました。要因としては、人口の増加や、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために外出を控える人が増加したことなどが考えられます。

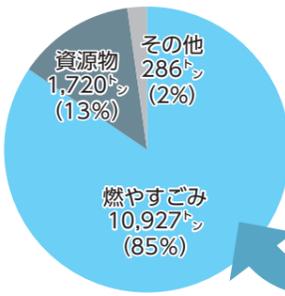
1人1日当たりのごみの量は561gで、令和元年度より13g増えています。



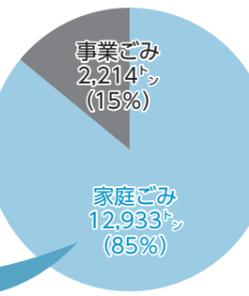
家庭から出るごみの約85%は燃やすごみです。燃やすごみには紙類などの資源物が多く混ざっています。資源物になるものは資源物の袋で出すか、地域の資源物回収団体に引き渡すことで、燃やすごみの量を減らすことができます。

また、家庭から出る燃やすごみの多くは生ごみですが、この生ご

家庭から出るごみの内訳



令和2年度ごみの内訳



みの約80%は水分と言われています。生ごみを出す前に、ひとしぼりして水切りを行なうなど、一手間加えることでごみの量を減らすことができます。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。



▲集合場所
上生川：沖田橋
塩浸川：JA上庄倉庫前
栄体育館

▼とき
7月31日(土) 午前7時～
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となる場合があります。

※雨天中止の際は市ホームページで当日、午前6時30分ごろお知らせします。

▼ところ
・上生川(沖田橋付近)
・塩浸川(新城橋、江良橋付近)

くまもと・みんなの川と海づくり
デー河川美化活動を行ないます

この活動は有明海などの海の環境悪化が社会問題となったことをきっかけとして始まった活動で、県内各地で河川や海岸の清掃活動などが行なわれています。

市でも例年河川の美化活動を行なっており、本年度も美化活動を計画しましたので、皆さんのご参加をよろしく願います。

口の汚れが命に関わる 誤嚥性肺炎



みなみかわ歯科
クリニック
みなみかわ たかのり
南川 剛寛 先生

今回はみなみかわ歯科クリニックの南川剛寛先生より、口の汚れが関係する誤嚥性肺炎について話を伺いました。

●問い合わせ先
高齢者支援課 包括支援センター班 ☎248-1126

高齢者の命に関わる誤嚥性肺炎

高齢者は風邪などの症状が確認されないときでも、突然発熱することがあります。症状が進行してしまうと肺炎と診断されて、緊急入院となる場合があります。こうした肺炎の大半が高齢者に多い誤嚥性肺炎です。

誤嚥によって細菌が肺に入り込む 誤嚥性肺炎

口の中にはさまざまな細菌が潜んでいます。食べかすについているもの、また、その食べかすをえさとして、さらに繁殖するもの。これらの細菌が誤嚥によって気管から肺に入り、炎症を起こしたものが誤嚥性肺炎です。

食事中、食後の誤嚥

食事中に誤って食べ物が気管に入ったときは、むせることで気管から異物を吐き出す機能が働きます。高齢になると口腔機能の衰えなどによってむせがしつかりできないときがあります。そのような状態では一部の食べ物がそのまま肺に入ってしまう、肺炎を引き起こします。

また、食後に胃食道逆流などによ

て、食事をしたものが胃から食道に逆流してきてしまい、それを誤嚥してしまうこともあります。寝たきりの人などは、食後すぐに横になってしまうことで、このリスクが高くなるのです。

唾液を誤嚥してしまう、不顕性誤嚥

誤嚥してしまうのは、食べ物や飲み物ばかりではありません。睡眠中に細菌を多く含んだ唾液を誤嚥してしまうことで誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。これを不顕性誤嚥といいます。高齢になるとむせの反射が起りにくくなるため、このような誤嚥も起りやすくなってしまいます。

疾患がある人は要注意

脳卒中の後遺症がある人、感染に対する抵抗力が弱っている人、嚥下機能が低下している人などは、特に誤嚥性肺炎への注意が必要です。コロナ禍の現在、ストレスにさらされ、知らぬ間に免疫力が低下している人も多くいると思います。気付かないうちに嚥下機能が低下しているかもしれません。次の嚥下障害チェックリストを確認してみてください。

嚥下障害チェックリスト

- 食べ物を飲み込みにくくなった
- 飲み込むときに痛みがある
- 食べ物がよくのどに詰まる
- むせることが多い
- 飲み込んだときに声がかすれる
- よく発熱し、肺炎や気管支炎を繰り返す

口の汚れから、命取りとなる誤嚥性肺炎を起こさないためにも、日頃のブラッシングや歯科医院でのプロフェッショナルケアなどの口腔ケアを怠らないようにしましょう。

