令和４年３月定例会報告

令和４年２月２８日（月）から３月２９日（火）の間、３月定例会が開催されました。

今議会は、代表質問や予算審議などが行われました。また、３月１１日には、「ロシアのウクライナ侵攻に抗議する決議」を宇部市議会として全会一致で採択し、今回のロシアによる軍事的暴挙に対し、抗議と非難の意を強く表明するとともに、即時の攻撃停止と完全撤退を強く求めました。

◎　代表質問

３月議会においては、各会派による代表質問が行われました。令心会は山下節子議員が代表質問しました。大項目として

１　産業振興について
２　教育行政について
３　福祉行政について
４　持続的な行財政運営について
５　環境対策について
６　共創によるまちづくりの推進について

という項目で質問をしましたが、少子高齢化の時代で今後ますます知恵を出さないと自治体経営が困難になる状況であり、公共だけでなくあらゆる主体がお互いに力を出し合い、諸問題の解決に向けて取り組まなければいけないということを主眼に質問をしました。詳しくは議会だよりや市議会の中継録画などを参考にしていただければと思います。

篠﨑市政は実質、今年から成果を表さなければいけない年になりますが、施政方針では、４つの重点プロジェクトとして「たくましい産業育成プロジェクト」「こども未来応援プロジェクト」「まちの賑わい創出プロジェクト」「暮らし安心・安全プロジェクト」を掲げ、各分野における施策を関連付けながら、組織横断的に実施していくことで相乗効果が発揮できるように取り組んでいくとのことです。また、第５次宇部市総合計画基本構想に掲げるキーワードである「共創」を合言葉に今後行政を進めて行くということで、市民や企業、行政などが一体となりまちづくりをすすめていくという決意を施政方針で述べられ、成長産業のシーズの発掘も本格的に実施されようとしています。大いに期待をしているところです。

◎　総務財政委員会

総務財政委員会では、８つの議案及び５つの報告を受けました。議案の主なものは、「第五次宇部市総合計画前期実行計画の策定について」でしたが、「中期財

政見通し（令和４年度～令和８年度）について」、「宇部市行財政改革推進計画の策定について」や「宇部市公共施設等総合管理計画の改定について」の説明も受け、可決をいたしました。

◎　予算決算委員会

令和４年度の予算においては、持続可能な地域づくりのための中間支援組織の地域活動支援業務委託料について質疑をしました。中間支援組織は、地域活動の実施に当たり課題となる事項の解決に向けて支援する組織ですが、現在、自治会においては、自治会に入会していない住民の方がいて、ゴミの処理など問題が起きています。過去においては、ほとんどすべての方が自治会に入会しており、問題の発生は少なく感じていましたが、今後は、地域活動の大きな問題に発展しそうです。そこで、宇部市として自治会に今後いかなる役割を担ってもらうか、行政と市民の両方の立場から中間支援組織に検討をしていただくよう要望をいたしました。検討していくとの回答がありました。

以上が３月定例会の概要です。

年が明け、コロナの影響で山口県全域にまん延防止等重点措置が適用され、コミュニティ活動が制限されているときにいつも視聴しているテンミニッツＴＶ（有識者の講義を配信する動画メディアで、政治、経済、医療など多くの分野を網羅している）で、「口腔ケア」の重要性を指摘している動画を見ました。内容は、８１歳の男性で、脳血管疾患から退院後３年たった人でほとんど寝たきり状態でしたが、その老人に、食物を自分の口から食べられるように入れ歯などの治療を施し、２か月後には、一人で歩けるまでになったというものです。

今までも口腔ケアの重要性は認識していたものの、コロナ禍で、糖尿病などの基礎疾患を持った人は重症化になるおそれがあるということも聞き、歯周病による健康被害のことを調べるといろんなことが分かりました。

コロナ禍で、コミュニティ活動も制限される中でこれからどうすべきか考えたところ口腔ケア運動をコミュニティ活動として実践すれば、少しでもコロナに打ち勝つことができるのではないかと考え、手始めに西岐波地区で「口腔ケア運動」を実践し、市内全域に広げることができないか構想を練っている状況です。

簡単にまとめた実践するためのチラシを下記のとおりまとめてみましたので、興味のある方は是非、実践をお願いします。

自分の体は、自分で守るという気概で頑張りましょう。

（以下次葉に続く。）

こんなに怖い歯周病が全身に及ぼす影響

近年、さまざまな歯周病の全身への関与が分かってきました。日本臨床歯周病学会では、次のとおり広報されています。

歯周病菌は、口の中で炎症を繰り返し、炎症によって出てくる毒性物質が歯肉の血管から全身に入りさまざまな病気を引き起こし、悪化させる原因になります。

◎　狭心症・心筋梗塞

動脈硬化は血液を送る血管が狭くなり、ふさがってしまう病気です。不適切な食生活や運動不足、ストレスなどの生活習慣が要因とされていましたが、別の因子として歯周病原因菌などの細菌感染がクローズアップされてきました。

◎　脳梗塞

脳血管が詰まる病気です。歯周病の人はそうでないひとの２．８倍脳梗塞になりやすいといわれています。血圧、コレステロール、中性脂肪が高い方は歯周病の予防や治療は、より重要となります。

◎　歯周病は糖尿病の合併症の一つ

血管に入った細菌は死滅しますが、歯周病菌の死骸の持つ内毒素は、血糖値を下げるホルモン（インスリン）の働きを邪魔し、糖尿病の症状が悪化します。

◎　歯周病と低体重児早産

妊娠している女性が歯周病に罹患している場合、低体重児および早産の危険度が高くなっていることが指摘されています。

◎　誤嚥性肺炎

食べ物や異物を誤って気管や肺に飲み込んでしまうことで発症する肺炎ですが、原因となる細菌の多くは、歯周病菌であると言われています。

◎　骨粗しょう症

全身の骨強度が低下し、骨折しやすくなる病気で、日本で約１千万人以上いるといわれその約９０％が女性です。ホルモンのエストロゲン分泌の低下で発症しますが、歯周病にかかりやすくなりますので、注意が必要です。

◎　関節炎・腎炎

発症する原因の一つとして、ウイルスや細菌の感染があります。黄色ブドウ球菌や連鎖球菌の多くは、歯周病性細菌など口腔内に多く存在しています。これらのお口の中の細菌が血液中に入り込み、歯周炎によって作り出された炎症物質が血液に入り込むことで、発症することがあります。

口（くち）ケアしちょる！！

◎　毎日の口腔ケアの実践

１　歯周病にならないための食事の後や寝る前のブラッシング

プラーク（歯垢）を除去するために、力を入れ過ぎないように丁寧に磨きましょう。

テレビを見ながらでもいいので、歯磨き粉を使わずに磨くのもいいでしょう。

デンタルフロスや歯間ブラシを使うと効果的です。

２　唾液腺のマッサージ

口の動きが弱ったり、ドライマウスになったりすると、プラーク（歯垢）が増殖します。耳下腺、顎下腺や舌下腺の唾液腺マッサージを食事の前に行うと効果的です。

３　禁煙

喫煙者は非喫煙者と比べて３～６倍歯周病にかかりやすくなるといわれています。喫煙習慣のある方は、一日も早く禁煙しましょう。

４　定期的な歯科健診の受診

毎日欠かさず歯磨きをしても、どうしても磨き残りは発生します。プラーク（歯垢）が石灰化し歯石になってしまうと、歯科で専門の器具を使ったクリーニングを受ける必要があります。定期的に歯科検診を受けましょう。正しい歯磨きをしているかのチェックやブラッシング方法の指導も受けられます。

歯科健診の適切な頻度はお口の状態によって異なりますが、一般的には半年に一回が目安です。

あいうべ体操

今井一彰氏が考案した口のストレッチで、食後１０セット、１日３０セット継続することで唾液量が増加し、虫歯や歯周病の予防効果を発揮します。

方法は、以下の４つの動作を順番に繰り返します。声を出しても出さなくても構いません。

「あー」と口を大きく開く（普段よりも大きめに）

「いー」と口を大きく横に広げる（首に筋が張るくらい）

「うー」と口を強く前に突き出す

「べー」と舌を突き出して下に伸ばす（あごの先をなめるイメージで）