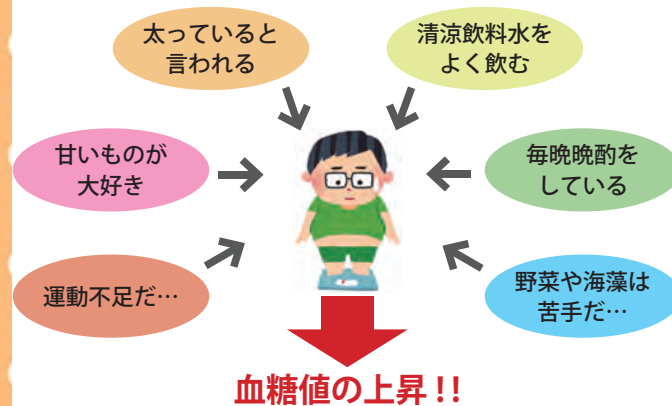


糖尿病を予防しよう！～11月は糖尿病予防月間です～

糖尿病とは、血中のブドウ糖濃度が慢性的に高くなり、自覚症状がないうちに血管を傷つけてしまう病気です。この状態が長く続くと心筋梗塞や失明、腎障害などさまざまな合併症を引き起こします。

食事のバランスや適度な運動を心がけて、糖尿病などの生活習慣病を予防しましょう。



- ・3食バランスよく！
- ・野菜やきのこ、海藻などの食物繊維を！
- ・ゆっくりとよく噛む！ など

- ・今より10分多く体を動かす！
- ・家族でウォーキングをする！
- ・スーパーの駐車場で少し遠くに停めて歩く！ など

生活習慣病発症リスクの低減 メタボリックシンドロームの改善

平成31(2019)年度分から集団健診の申し込み方法が変わります。

平成31(2019)年度受診分からは、今までの受診履歴を参考に個人ごとに日程や会場を指定した案内通知を3月に郵送します。指定した日のご都合が悪い方や、受診項目の増減がある方は、専用のコールセンターやインターネットを利用し変更していただくことになります。

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

国民年金 11月は「ねんきん月間」

11月は「ねんきん月間」、そして、11月30日(いいみらい)は「年金の日」です！「年金の日」は、ご自身の年金記録や年金受給見込み額を確認し、老後の生活設計に思いを巡らしていただく日となっています。ぜひ、この機会に「ねんきんネット」をご利用ください。

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22)6311
矢板市市民課 ☎(43)1117
FAX(43)5962

*「ねんきんネット」は、パソコンやスマートフォンで年金加入記録の確認等が行えるサービスです。詳しくは、右のQRコードから、または「ねんきんネット」と検索して、ご確認ください。

*なお、「ねんきんネット」を利用するには登録が必要です。メールアドレスと「年金手帳」に記載されている「基礎年金番号」をご用意ください。

マイナンバー カード交付に 「事前予約」をご利用ください

市では、窓口でお待ちいただく時間をできるだけ短縮し、スムーズにお渡しできるよう、窓口延長時(毎週月曜日の17:15～19:00※月曜日が休みの場合は、翌日)のマイナンバーカード交付に「事前予約制」を導入しています。

問い合わせ／市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962

窓口延長時のカード交付を希望される方は、事前に市民課までお電話ください。

※通常の業務時間帯(8:30～17:15)は予約不要です。交付には20分程度かかりますので、時間には余裕を持ってお越しください。

塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「在宅医療」

第13回慢性呼吸不全について

慢性閉そく性肺疾患(COPD)で闘病を続けていた、落語家の桂歌丸さんが逝去されました。「陸でおぼれるような苦しさ」と表現していたとおり、ちょっと動くだけでも息切れがする、鼻にチューブをつけて酸素吸入をしている姿をテレビで何度か見かけました。楽屋で着替えをしたり、高座に上がったりのにも難儀をしたそうです。

人は生きている間、常に酸素を吸い込んで二酸化炭素を吐き出すという呼吸運動をしています。十分な酸素を吸い込めなかったり、二酸化炭素をうまく吐き出せなかったりすると、息が苦しく感じます。肺の病気などでこのような息苦しさが長く続く状態を、慢性呼吸不全といいます。

慢性呼吸不全の主な原因は、慢性閉そく性肺疾患、肺線維症、肺結核後遺症、肺がんなどです。軽症の場合は坂道や階段などで息切れする程度ですが、症状が重くなると、身の回りのことをするだけでも息切れするため、歌丸さんのように日常的に酸素吸入を続ける在宅酸素療法(HOT)が必要になります。在宅医療で最も利用されている保険適応の治療法で、現在、全国で17万人以上の方が利用しています。ただし、効果は限定的であり、日常生

●ご意見やご質問、取り上げてほしい病気などありましたら塩谷郡市医師会までお便りをお寄せください。
問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3
さくら市氏家保健センター内 塩谷郡市医師会

森島医院 院長 森島真(さくら市)

活がかなり制限されるうえ、高額な医療費もかかるため(1割負担で月7千円余り、3割負担で月2万円余り)、慢性呼吸不全にならないよう、若いうちから健康的な生活習慣を心がけることが肝心です。特に、在宅酸素療法を行っている患者さんの4割以上を占める慢性閉そく性肺疾患は、喫煙習慣がなければほとんどかからない病気で、喫煙者の5～10人に1人がかかると言われ、今後、増加することが予想されているので、喫煙している方はできるだけ早く禁煙することをお勧めします。

在宅酸素療法を利用される場合の重要な注意点として、近くで火を使わないことが挙げられます。酸素は火の勢いを強くするため、やけどや火災の原因になります。実際に、酸素吸入をしながら喫煙したために、大やけどを負う事故が毎年のように発生しています。喫煙が原因で慢性呼吸不全になった人の中には、どんなに苦しくてもタバコを手放せないほど依存が強い人もいますが、とても危険ですし、肺や心臓に大きな負担がかかって呼吸不全を悪化させるので、絶対に禁煙してください。ご家族も、そばで喫煙しないようご協力ください。

消費生活センターからの お知らせ

●多重債務者無料相談会を開催します
11月は栃木県の「多重債務相談強化キャンペーン」期間です。借金問題解決のために、専門家(弁護士・司法書士)による一般消費者向けの無料相談会を開催しますので、ご利用ください。
日時／11月21日(水)13:00～17:00
場所／県庁研修館 202・204・205 研修室
(宇都宮市埴田1-1-20)
相談方法／面談方式
申込方法／
栃木県消費生活センター ☎028(625)2227
に電話でお申し込みください。

問い合わせ／市消費者生活センター(くらし安全環境課内)
☎(43)3621

●「保険金使える」という住宅修理サービスのトラブルにご注意ください！
「業者が突然自宅に訪問してきて、『保険金を使って自己負担なしで住宅を修理しないか』と言われて契約したが、信用できるか」といった相談が寄せられています。全国では、「工事内容がいまいちなまま強引に契約させられそうになった」「代金として保険金全額を前払いしたが着工されない」といったトラブルも生じています。「保険金使える」と言って勧誘されたときは、契約の前に加入先の損害保険会社や代理店へ相談し、高額な解約手数料を要求されるなどのトラブルに巻き込まれないようにしましょう。また、保険金を使うかどうかにかかわらず、住宅修理をする場合は、工事内容や契約内容を慎重に検討してから契約してください。

大人気の「ハズキルーペ」あります
上手な使い方を教えさせて頂きます。
メガネではなくルーペなんです
倍率は3種類
お店でお試し
できます。

補聴器選びは
お店選びから
認定補聴器技能者
10年 38532
連絡番号 20-3418
菊地理
公認補聴器士、テクノエイド協会
いつでも相談できる
地元のお店をお選びください

補聴器
ジュエリきくち
ダイヤー矢板店前 木曜定休
営業時間 10:00～19:00
43-1347