

塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「在宅医療」

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

第26回「在宅医療と栄養～最後のひと口～」 栃木県栄養士会 栄養士 長嶋 孝子

我が家とお酒とタバコ、そして6人の孫をこよなく愛した義父は、64歳で慢性閉塞性肺疾患（COPD）を発症し、幾度となく入院を繰り返しました。やっと身体に適應する薬が見つかり、主治医から「病院での治療はすべて施しましたので退院して在宅療養になりますが、ご本人は常に苦しく辛く、普通の生活を営むのは難しくなってくるでしょう」と宣告されました。発症前は54kgだった体重が退院時には38kgまで減少してしまいました。

私にできることは？その答えは、～おいしいごはんを作ること～でした。幸い義父は食卓に並んだ料理は何でも「おいしい、おいしい」と言いながら食べてくれました。体調が良い時には、筋力の素になるたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）のおかずとエネルギーの素でありながら吸収率の良い植物性たんぱく質を多く含むごはんをいつもより2～3口多く盛りつけてもペロリと平らげてくれました。大好物の野菜の煮物は、家族のなかでも一番多く食べていました。呼吸が苦しい時には食事が減ってしまいますが、大好きな煮物に少量でもエネル

ギーが多く摂れる芋類を多く入れると食べてくれました。少しずつ体重増加が見られると、自らウォーキングを始めたのには驚きでした。ウォーキング後には、牛乳を1本飲むよう勧めましたが、下痢をしてしまうからと拒否され、販売店から乳糖不耐症の方でも下痢になりにくい牛乳を1本義父の分として届けていただくと、自然に自分から毎日飲むようになりました。

脳梗塞を発症し、88歳で永眠するまでの2年間、車いすの生活ではありましたが、大好きな我が家で過ごすことができました。ただ、残念なことは、最後の入院生活では誤嚥性肺炎防止のために経口摂取が制限されたので、片手の手のひらを差し出しながら「少しでもいいから煮物を食べさせて」と言っていた義父の願いに添えてあげられなかったことです。

栄養士の私からの一言。どうぞ「食べること」を疎かにしないでください。作ることにちよっぴり疲れた時には市販品を上手に使っておいしく食べてください。私の最後のひと口…自分で作って食べたいと願っています。

国民年金 社会保険料控除証明書

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

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます。年末調整・確定申告で使用しますので、大切に保管してください！

国民年金保険料は、年末調整や確定申告を行うときに、社会保険料控除として課税所得から控除され、税額が軽減されます。控除の対象となるのは、平成31年1月から令和元年12月までに納められた保険料の全額です。

また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族の国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られています。

確定申告書などの提出の際は必ずこの証明書または領収証書を添付してください。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう。

矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その65

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

かみ合わせは、全身のバランスの1つです。かみ合わせが悪いと、全身の姿勢が歪みます。姿勢の歪みは、かみ合わせを悪くし、体の歪みは悪循環を引き起こします。まずは、体を歪ませる悪い生活習慣に気づくこと、その悪い生活習慣を改めること、これが体のバランス改善の第一歩です。

上下の歯は、ものをかんだり唾液を飲み込んだりする以外は、離れていて接触していないものですが、歯をた

えず接触させている癖、ほおづえもうつぶせ寝も歯ぎしりの癖も、健康被害に結びつくことがあることを理解しましょう。

体のバランスを改善する方法は、矯正治療や、かみ合わせの治療ではありません。まず第一に、自分自身の日常生活の姿勢、睡眠姿勢、唇や舌の悪い癖あるいはかみ癖の改善が大切です。

*次回の歯のはなしは、広報3月号に掲載予定です。

国保・後期高齢者医療制度加入のみなさんへ 交通事故などにあつたときは

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

交通事故、または第三者の行為によるけがの治療で保険証を使用する場合には、必ず健康増進課に届け出をしてください。

原則的には加害者が負担すべき医療費を、国民健康保険や後期高齢者医療が立て替えた後、加害者へ請求します。

- ご注意ください
- ・加害者から治療費を受け取ったり示談したりすると、保険証が使えなくなる場合があります。
- ・勤務中や通勤途中のけがの場合は、労災保険が優先されるので、保険証は使えません。
- ・飲酒運転や危険運転致死傷罪が適用される事故など、故意に道路交通法などに違反し、処罰の対象となるべき行為で起きた事故によるけがの場合は、給付を制限する場合があります。

マイナンバーカードを 作りませんか？

問い合わせ／市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178

市民課では、タブレット端末を利用したマイナンバーカードのオンライン申請をお手伝いしています。申請用の顔写真は不要（タブレット端末で撮影）、初回の発行手数料は無料です。



確定申告の電子申請やコンビニ交付サービスにもご利用いただけますので、ぜひマイナンバーカードを作りませんか？

ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。持ち物／

- ①マイナンバーカード申請書
- 紛失された方は、その旨を窓口にお申し出ください。

新年をむかえる前に住まいの点検修理を！
具合の悪いところはありませんか？

洗面所
浴室 トイレ
排水 雨どい

ドア 窓
屋根 外壁

給湯器 キッチン
換気扇 暖房機

県北唯一認定 TOTOリモデルクラブ店
総合エネルギー（電気・ガス）&リフォーム

炭助 株式会社 スミスケ

矢板市針生71-3 ☎0287-43-0220
フリーダイヤル0120-82-5541
矢板市商工会会員・矢板市上下水道指定工事店

プラチナ 現金買取

天然石で
ジュエリー
を作る工房

認定補聴器技能者
10月号 38532
登録番号 20-3418
菊地 理

お正月
家族の会話に笑顔あり

補聴器も
健康診断2,200円税別

他店購入も
大歓迎

こんなことはありませんか？
・最近、音が小さくなった？
・音が割れるようになった
・音が響くような気がする。
・なんか調子がイマイチ

改善策を提案します。

やいた補聴器
ジュエリーきち

ダイユー矢板店前 木曜定休
営業時間 10:00～19:00
☎43-1347