

塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「在宅医療」

●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

第6回「訪問看護でつながる」

私は、訪問看護ステーションに異動になりこの2年間で在宅療養する様々な方々と出会いました。ご夫婦2人暮らしでがん末期の妻を夫が介護するお宅では、週2回の訪問看護と午前と午後の毎日2回の訪問介護、週1回の訪問入浴をご利用していました。訪問看護師は患者様の状態を観察して医師やヘルパーさんと連携して療養生活を支援します。療養生活が長くなり夫は疲労が蓄積しているようでしたが、妻の好きな食べ物を用意したりして最後まであきらめず優しく介護されていました。妻が息を引き取った際には「眠っているような顔でしょ」と満足した表情で話してくださいました。こんな時、訪問看護師も同じように満足した気持ちになれます。

4年前、私の父は白血病で入院しましたが、治療の効果が見込めなくなると「最期は家に帰りたい」と言って退院し、自宅で25日間を過ごしそのまま自宅で看取りました。家族は協力してくれましたが、仕事をしながら

訪問看護ステーション卯の郷 北條美知（さくら市）

らの介護はとて大変でした。父の介護はたったの25日間でしたが、介護に疲れると父を大切に思う気持ちがすり減ってしまうように感じました。もっと介護サービスを利用して、その分家族は心のケアをすることが大切だったと今になって思います。

訪問看護を行う中で、ご利用者様とご家族様はもちろん、ケアマネージャーさん、ヘルパーさん、開業医の先生などたくさんの方々と繋がることができました。その中で、入院はせず自宅にいたいと希望する一人暮らしの男性の状態が徐々に悪化し、訪問看護も一日に数回行くようになった頃、ご近所の方が私に「自分のできる範囲で協力します」と声をかけてくださいました。地域住民の方と繋がることができたのは初めてだったので、とても感動するとともに、人の心の温かさを感じました。またこれからも素晴らしい出会いがあるのを楽しみに、訪問看護を続けていきたいと思っています。

矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その58

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

先日、小学校で学校保健委員会の4～6年生に行った歯に関する〇×クイズについて、ご紹介します。

Q1：歯には血管が通っている。

A1：○

歯は、エナメル質、象牙質、しすい歯髄、セメント質で構成され、そのうちの歯髄には血管や神経線維が含まれています。歯髄は、他の硬組織に覆われていますので、虫歯や歯の治療で少しくらい削っても、出血してくることはありません。

Q2：生まれたばかりの赤ちゃんには、虫歯の原因になるばい菌がない。

A2：○

誰ものお口の中には、目に見えない細菌がいます。それを口腔内常在菌といいます。赤ちゃんのお口の中には、産道を通ってからは細菌がいるといわれていますが、環境や食事でその種類は人によってさまざまです。虫歯の原因になるばい菌を増やさないためには、口移しや食事の箸などの使いまわしは避けたい方がよいです。

Q3：ばい菌が一番ふえるのは寝ているときである。

A3：○

唾液には口の中をきれいにする働きがあります。寝ているときは、口を動かすことが少なく唾液の量が減るため、細菌が増えやすい環境になります。

Q4：甘いものを食べなければ虫歯にならない。

A4：×

甘いものばかり食べていると虫歯になりやすいですが、甘いものを食べなくても主食のお米やパンは虫歯菌の好きなショ糖を多く含む、虫歯の原因になりますので、甘いものを食べていないからといって、歯みがきをしないで寝てしまうと虫歯のリスクが上がります。

などなど、子どもたちの単純な疑問をクイズ形式で考え、口の中のことを勉強すると自然と歯みがきに対するモチベーションも上がってきます。皆さんも口の中のことを知り、毎日のお手入れを心掛けましょう。

国民年金 退職時の国民年金 手続きはお済みですか？

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

●会社を退職されたときは国民年金の届出が必要です！
20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。会社を退職されたときは、第2号被保険者（厚生年金）から第1号被保険者（国民年金）への変更の届出が必要となります。

①年金手帳②資格喪失証明書や退職証明書③印鑑（本人が申請する場合は不要）をお持ちの上、市民課でお手続きください。

※第3号被保険者（第2号被保険者に扶養されている配偶者）であった方についても、第3号被保険者から第1号被保険者への変更の届出が必要となります。

※同世帯で代理申請する場合は、代理人の身分証明書（運転免許証など）も必要です。

●保険料の免除制度があります！

保険料を納めることが困難な場合には、申請によって保険料の納付が免除される制度があります。また、退職（失業）による特例免除もあります。詳しくはお問い合わせください。

マイナンバー制度 転入・転居をされた方へ

問い合わせ／
市民課 ☎（43）1117 FAX（43）5962
マイナンバーコールセンター ☎0120（95）0178

●個人番号に関するカードの住所変更が必要です

マイナンバー自体は引っ越しでも変わることはありませんが、マイナンバーカード・通知カードに住所を追記する必要があります。転入届・転居届を提出する際に、市民課窓口でマイナンバーカード・通知カードの住所変更



通知カード（裏面に記載）

更手続きを行ってください。その際、本人確認を行いますので、身分証明書をお持ちください。

※マイナンバーカードの住所変更手続きを行うことなく90日を経過すると、そのカードは失効となります。

●ご家族全員分のお手続きもお忘れなく

同一世帯の住所変更手続きをまとめて行うことも可能です。全員分のマイナンバーカード・通知カードをお持ちください。

※マイナンバーカードは、全員分の暗証番号（4桁）の入力が必要となります。

引っ越したら 住民票を移しましょう

問い合わせ／選挙管理委員会 ☎（43）6219

進学や就職などで引っ越しをされた方は、原則、現在住んでいる寮やアパートなどが住所地となります。

住民票は、選挙人名簿などの各種登録や行政サービスにつながる大切な情報です。忘れずに住所異動届（転入・転出）を提出しましょう。

※住所異動届の際、印鑑など必要なものがありますので、あらかじめ確認してから届出をしましょう。

【ご注意ください】

選挙で投票する場所は、原則として住民票のある市区町村です。異なる市区町村に転出した方で、住民票を移していない、または住民票を移して3カ月経過していない場合は、新しい住所地での投票はできません。

リフォームは スミスケへ！

地元の人に愛されて100年以上。
水まわりも外構もおまかせください。

見積無料



市内唯一認定TOTORモデルクラブ店
総合エネルギー（電気・ガス）&リフォーム

スミスケ

株式会社
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

プレゼントにも好評です!! 「ハズキルーペ」便利です

メガネではなくルーペなんです

上手な使い方を教えさせていただきます。

信賴の日本製
レンズ10年保証

補聴器選びは
お店選びから

認定補聴器技能者

菊地理

ご購入いただけてからが
本当のお付き合い。
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

ダイユー矢板店前 木曜定休

営業時間 10:00～19:00

☎43-1347