

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2回「家で死ぬのはわがまま？」

訪問看護師として長年在宅医療に関わっている宮崎和加子さんの著書に『家で死ぬのはわがままですか』という題名の本があります。「わがまま」という言葉に象徴されるように現代社会では家で亡くなるのは大変なことです。核家族化や共働きの家庭が多いため、家で病人を見ることは家族にとって大きな負担になるのです。

高齢者は高血圧や糖尿病などの慢性疾患を持つことが多く、継続的な医療が必要です。自分自身で通院できたり、家族が通院に付き添うことができれば問題ありませんが、足腰が弱くなったり、認知症などで通院できない場合は入院するか、在宅医療を選択することになります。

在宅医療とは、医師や看護師などの医療従事者が病気の人の自宅や入所している施設を訪問して診療を行うことです。以前は、医師が行う在宅医療はすべて往診と呼ばれていましたが、現在は定期的に行われる訪問診療と、具合が悪い時に臨時で行う往診を区別しています。

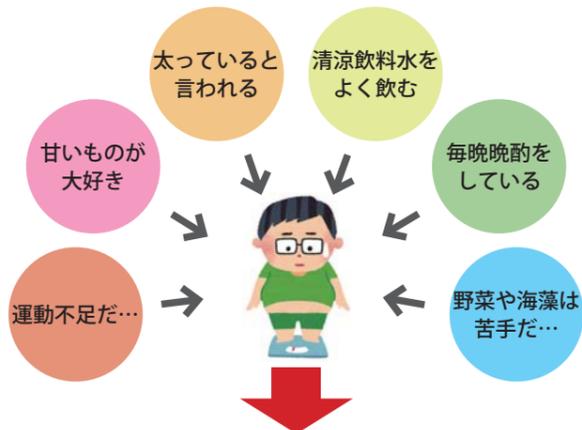
塩谷郡市医師会会長 岡 一雄（さくら市）

ひと昔前は盛んに行われていた往診ですが、交通手段の発達で医療機関へのアクセスも容易になり、病気の人には自ら医療機関を受診するのが当たり前となりました。その結果、往診は減少し、在宅医療の経験のない医師が多数派になったのです。

最近、その傾向が変わってきています。在宅医療を希望する患者さんが増え、従来は制度上認められなかった在宅医療専門の診療所が開設されるようになりました。外来診療の合間に在宅医療に取り組む医療機関も少しずつ増えています。医師、歯科医師、訪問看護師、訪問薬剤師など多職種の医療スタッフが連携してチームをすることで、在宅でもより高度な医療を提供できるようになりました。さらに医療と介護が連携することで家族の負担も軽減することができます。「家で死ぬのはわがままではない」時代が、訪れようとしています。

糖尿病を予防しよう！～11月は糖尿病予防月間です～

悪い生活習慣が重なり合うと、糖尿病に進行する可能性がある反面、改善を行えば正常に戻ることも可能です。

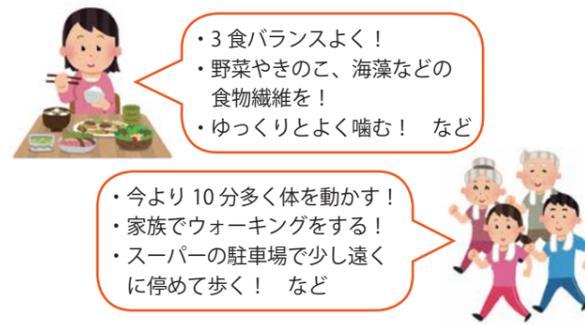


血糖値の上昇!!

あなたの血糖値は大丈夫ですか？毎年、検診を受けて自分の体を見直しましょう。

今年度の集団健診は11月10日(金)・15日(水)・16日(木)・17日(金)・26日(日)の残り5日！
(※11月10日(金)・17日(金)・26日(日)は「乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診」もあわせて実施します。)ご希望の方はお問い合わせください。

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。



**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**

9月24日(日)、矢板市健康づくりみどりの会による健康ウォーキングが開催され、「朝業の郷めぐりコース」を歩きました。秋晴れにも恵まれ、たくさんの方に参加していただきました！ありがとうございます。
今回歩いたコースは、「とちぎ健康づくりロード」のホームページで見ることができます。

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。「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

問い合わせ／
市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962

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。

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。

消費生活センターからの お知らせ

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

●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22日(水)13:00～17:00
場所／県庁研修館202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。

●「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、「工事内容があいまい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。

プラチナ 現金買取

43-1347

補聴器 選びは お店選びから

認定補聴器技能者

菊地理

いつでも相談できる

テレビショッピング「ハズキルーペ」ギフトにも最適

メガネでハズキルーペなんです

上手な使い方を教えます。

レンズ 10年保証