

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17回「脳卒中と在宅医療」

岡医院 院長 岡一雄（さくら市）

昨年12月衆議院で「脳卒中・心臓病対策基本法」が成立しました。この法律は、日本人に多い脳卒中や心筋梗塞などの病気の予防と早期発見・早期治療することを目的としており、ようやく国も脳卒中対策に本腰で取り組むことになりました。

脳卒中は、脳の血管が詰まったり、破れたりして脳の組織が損傷してしまう命に関わる重い病気です。仮に命が助かって半身まひなどの身体的な障がいが残ったり、言葉が出にくくなって周囲とのコミュニケーションも取りづらくなったりします。また、寝たきりなど重い障がいを抱えて病院や自宅で過ごすさなければならぬ場合もあります。

脳卒中の方が在宅でより快適につつがなく過ごしてもらうためには、在宅医療を担当する医師だけでなく、歯科医師、訪問看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、栄養士、ケアマネージャーなど、医療から介護・福祉におよぶ多職種の連携が重要です。

食べ物の飲み込みが悪くなるために、食べ物が肺に入

り誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。それを防止するために歯科医師に相談して口腔ケアや嚥下訓練をしたり、栄養士のアドバイスをもとに食べ物を刻んだり、トロミをつけたりします。薬剤師に相談してより飲み込みやすい薬剤に変更してもら場合もあります。また、座ったり立ったり、歩いたりする機能が低下するのを防ぐために理学療法士によるリハビリを継続する必要があります。私が訪問診療している方は、退院時は起きるのがやっとだったのが在宅でのリハビリを行うことで杖を使って散歩ができるようになりました。医師が月1回の訪問診療をするスケジュールの場合は、それ以外の週に訪問看護師に訪問してもらうことで、患者さんや家族の状態をより切れ目なく把握することができます。

脳卒中の方の在宅医療は長期にわたることも多く、急に具合が悪くなることもあるため、家族の方の心労や苦勞もあり大変ですが、このように多職種が関わることで患者さんと家族の負担を減らすことができるのです。

矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その62

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

健康な人の口の中にも、通常、なんと200種類前後の微生物が存在し、その数は少なくとも数十億という単位です。好気性菌（酸素がある状態が好き菌）、嫌気性菌（空気が少ない環境が好き菌）などの細菌やウイルスが、常に大量に存在します。

口臭に関わる細菌は嫌気性菌です。酸素が少なくなるほど活発に活動するという特徴があります。酸素がなくなる状態といえば、口の中が乾燥した時です。口が潤いて、唾液がアワアワ、ネバネバに濃くなってきた時がまさに酸欠状態なのです。

分泌された直後のさらさらの唾液には酸素がたっぷり含まれています。唾液は心配事がなく、楽しい気分じゃ

べったり、リラックスしている時に出てきます。逆に、不安を持っていたり、緊張していると唾液の量は減ってしまい余計な臭いを作り出します。渴けば渴くほど、口は臭くなるのです。

つまり、口の嫌な臭いを引き起こさないコツは、いかにしてサラサラした唾液の流れをつくり出すかということです。唾液に新鮮な酸素がたっぷりあることが最大のカギなのです。唾液の流れがスムーズになると口臭が出にくくなります。

*次回の「歯のはなし」は、広報6月号に掲載予定です。

国民年金 今年2月以降に出産の方へ 産前産後期間免除のお知らせ

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

4月1日から、自営業などの国民年金1号被保険者の方の出産に際し、産前産後の保険料免除制度が始まります。
対象者／

国民年金第1号被保険者で、今年2月以降に出産の方
免除期間／

出産予定日（出産日）の前月から4カ月間
※多胎妊娠の場合は、出産予定日（出産日）の3カ月前から6カ月間
申請期間／

出産予定日の6カ月前から
※なお、申請できるのは4月からとなります。

Q1. 流産したら免除にならないの？
A1. 妊娠85日以降であれば、早産も流産も死産も免除対象になります。

Q2. 2月に出産したらいつから免除になるの？
A2. 制度開始が4月からなので、2月出産の場合は4月分のみとなります。

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・通知カードに新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



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／選挙管理委員会事務局
☎（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。

【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。

新生活を応援 「ハズキルーペ」あります

不要なプラチナ 現金買取

補聴器選びは お店選びから

認定補聴器技能者

ダイヤー矢板店前木曜休

営業時間 10:00～19:00

43-1347

矢板市商工会 新築・増築・改築・外構・ソーラー発電

安心リフォームやいた

建物の修理やリフォームはおまかせください

施工者は地元商工会員です

お気軽に

ご連絡先 0287-44-1440

矢板市本町2-18 矢板市商工会内