

## 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18回 「パーキンソン病の話」

仲嶋医院 院長 仲嶋 秀文 (さくら市)

パーキンソン病は脳内の「ドパミン」という神経伝達物質が減少し、情報伝達がうまく働かなくなるために生じる病気です。「ドパミン」は体をスムーズに動かすために必要で、それが減少するために体の動きが悪くなるのです。症状としては無動（体の動きが遅くなったり動けなくなる）、固縮（手足の動きが硬くなる）、振戦（手足のふるえ）、姿勢反射障がい（体のバランスが悪くなる）などの運動症状と、自律神経症状（便秘や排尿障がいなど）、睡眠障がい（不眠や睡眠中に大声を出したり動き回るなど）、精神症状（抑うつや幻覚・妄想など）、息苦しさやしびれ・痛みなどの非運動症状があります。

パーキンソン病の治療薬はたくさんあり、症状や生活状況を考慮して治療薬の組み合わせを考えます。発病してから長年経過すると、ウェアリング・オフ（薬の効果が短くなる）やオン・オフ（薬の効いている時間と効いていない時間ができる）、ジスキネジア（体が勝手に動いてしまう）などが見られるようになります。治療薬の

吸収や脳への移行に乱れが生じるためと考えられています。このような症状の変動をできるだけ少なくすることが目標です。

薬物治療のほか、体の動きを改善するリハビリテーションも必要です。パーキンソン病は、その経過とともに歩行などの運動障がいが増進し、外出が徐々に困難になります。通いなれた病院への通院が困難になった場合に、地域で患者さんを支える診療体制が必要です。近くの医療機関や訪問看護ステーション、介護施設、薬局、ケアマネジャー、福祉関係など多職種が連携して、その人らしさを保ったまま自宅で暮らせるような診療体制を整えています。

また、「ドパミン」は日常生活を楽しむことで分泌が良くなると言われており、パーキンソン病の症状改善の一助になります。医療や介護、福祉などの支援を上手に利用し、快適に楽しく生活することを心がけましょう。

## 国民年金 4月上旬に保険料 「納付書」をお送りします

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

2019年度の国民年金保険料は、月額16,410円です。

国民年金からは、老齢基礎年金のほかに、障害基礎年金や遺族基礎年金が支給されます。また、納めた保険料は全額が社会保険料控除の対象になります。

国民年金の保険料は毎年改定されますが、**2019年度は月額16,410円**です。日本年金機構から4月上旬に送付されてくる1年分の「納付書」で、翌月の末日までに納めてください。

なお、保険料は原則、納付期限から2年を過ぎると納められなくなりますので、ご注意ください。

納付窓口は、金融機関（ゆうちょ銀行を含む）、またはコンビニエンスストアです。ほとんどの金融機関で口座振替もできますので、ご利用ください。  
※年金事務所でも口座振替の申し込み（郵送も可）ができます。

## 水道料金の納付は便利な 口座振替をご利用ください

問い合わせ／水道課 ☎(44)1511

水道料金を納付書により納めている方は、ぜひ口座振替をご利用ください。

～口座振替はメリットのある納付方法です～

- 納期ごとに金融機関、コンビニなどへお出掛けいただく手間がなくなります。
- うっかり支払い忘れることがなくなります。
- 支払いのために現金を持ち歩く必要がなくなります。
- 一度手続きをすれば自動的に振替が更新されます。

手続き場所／

- ・上下水道事務所窓口
- ・預金口座がある取扱金融機関  
(振替可能な銀行等…足利銀行、栃木銀行、塩野谷農業協同組合、大田原信用金庫、中央労働金庫、那須信用組合、ゆうちょ銀行)

手続きに必要なもの／

預貯金通帳、預貯金通帳の届出印

## 5月の集団健康診査日程 ～新規申し込み受付中!!～



※市ホームページ（トップページ＞組織でさがす＞健康増進課＞各種健診の日程）に健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。  
申込・問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

受診される方は、次のものを必ずお持ちください。

- ①保険証
- ②集団健診のお知らせ（問診票）
- ③受診券（特定健診を受診する社会保険の方）

また、お申し込みをされていない方で受診希望の方や、日程変更を希望する際は、必ず健康増進課へご連絡ください。（※健診予定日に発熱やせきなど、体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。）

	受付時間	場所	特定健診 胃・肺・大腸・前立腺がん	乳・子宮がん 骨粗しょう症	備考
7日(火)	8:00～10:30	片岡公民館	○	○	
10日(金)	8:30～10:30		○		
16日(木)	8:00～10:30		○	○	
17日(金)	8:30～10:30		○		
18日(土)	8:00～10:30	泉公民館	○	○	
26日(日)			○	○	
28日(火)		○	○		
29日(水)		○	○		
30日(木)	13:30～14:30	文化会館 小ホール	○	○	
30日(木)			大腸がんのみ提出可	○	※健診は女性のみ

## 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

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。



通知カード（裏面に記載）

不要な  
プラチナ  
現金買取

新生活を応援

ソニー・電波時計

「ハズキルーペ」あります

上手な使い方を教わせて頂きます

メガネではなくルーペなんです

倍率は3種類

信頼の日本製  
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

ご購入いただいてからが  
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

43-1347

補聴器  
ジュエリきくち

ダイユー矢板店前木曜休

営業時間 10:00～19:00

43-1347