

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24回「床ずれ(褥瘡)の予防と在宅ケア」 檜山医院 院長 檜山 清水 (さくら市)

一生懸命介護をしても、寝たきりになるとどうしても避けられないのが床ずれです。その悪化はさらに介護の負担増になることも。

では、床ずれの急性期の症状とは？また、気を付けなければいけない合併症とは？

寝たきり状態が長く続くと、その圧迫部位に発赤・紫斑・水泡・びらん・浅い潰瘍とさまざまな症状が出現することがあります。一見浅く見えても紅斑から暗紫色、そして黒く硬いかさぶたと変化する場合には、むしろ深いこともあり、周りの皮膚も弱くなって注意が必要です。また、汗や尿・便秘禁で浸軟(ふやけた状態)が続くとシーツやおむつなどの小さな“よれ”でも床ずれができやすくなり、さらに床ずれと思っていた紅斑に、消毒剤などによる接触皮膚炎を起こしていたり、また、皮膚真菌症(カンジダ皮膚炎)や細菌感染症(蜂窩織炎)などを合併していることもあります。

在宅での床ずれケアは、こうした浸軟状態の改善が必要となります。こまめに洗浄し乾いたタオルで拭き、撥水効果のあるクリームやワセリンを塗ることも大切です。また持病の悪化などで急に床ずれが悪くなることがあります。何力所にも大きな床ずれができて在宅治療が困難になってから、入院治療ができる病院を探すのは大変です。

不安に思った時には、介護の相談窓口となる地域包括支援センターなどへ相談を考えてみるのもひとつです。例えば入浴が難しくなった場合には、巡回入浴やデイサービスの利用、寝返りが難しくなった場合には、専門スタッフのアドバイスを受け、適正な除圧マットレスを選ぶなどの対応も必要です。

最後に、在宅での床ずれケアは、全身的な管理が最重要です。かかりつけの先生、そしてさまざまな専門家に相談しながら床ずれケアにあたってください。

国民年金 ご存じですか？
国民年金の任意加入制度

問い合わせ／大田原年金事務所 市民課
☎(22)6311
☎(43)1117
FAX(43)5962

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額を受け取ることができません。

国民年金保険料を納め忘れたことなどにより、納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や免除期間などが原則として10年以上必要となります。この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。詳しくは、市役所、または年金事務所にお問い合わせください。

マイナンバー カード受取は
事前にご予約ください

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受取に「事前予約制」を導入しています。

窓口延長時のカード受取を希望される方は、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。受取には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。

インフルエンザ
予防接種費用を助成します

提出・問い合わせ／
対象①・② 子ども課 ☎(44)3600
対象③・④ 健康増進課 ☎(43)1118

インフルエンザの発病、重症化を防ぐには予防接種が有効とされています。市では、下記の方を対象にインフルエンザ予防接種費用の一部助成を行っています。

接種期間／10月1日(火)～令和2年2月29日(土)
接種回数／①1人2回、②～④1人1回

①②の方の助成額／
1回1,000円 ※接種費用の差額を医療機関窓口でお支払いください
③④の方の自己負担額／
1,000円 ※医療機関窓口でお支払いください
持ち物／健康保険証・予診票
そのほか／経鼻インフルエンザワクチンは対象外です。

対象(※矢板市に住民登録がある方に限る)	実施医療機関・予診票について
①生後6カ月以上13歳未満の方	【実施医療機関】下表の市内医療機関(*)に加え、塩谷地区(さくら市・高根沢町・塩谷町)の実施医療機関でも接種できます。 【予診票】医療機関にありますので、予約の上、直接受診してください。 ※塩谷地区以外で受ける場合は、事前に子ども課での申請が必要です。
②13歳以上18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある方	
③接種日に65歳以上の方	【実施医療機関】下表の市内医療機関に加え、県内の実施医療機関でも接種できます。 【予診票】医療機関にありますので、予約の上、直接受診してください。 ※県内の実施医療機関以外で接種する場合は、医療機関の窓口で一旦接種費用を全額お支払いいただき、後日、担当課に必要書類(予診票、領収証、申請書など)を提出していただく、償還払いとなります。
④60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある、身体障害者手帳1級相当の方	

医院名・病院名	電話	医院名・病院名	電話	医院名・病院名	電話
池田クリニック	☎(43)0207	後藤医院*	☎(44)2323	橋本医院*	☎(43)0406
上田医院*	☎(43)7766	きうち産婦人科医院*	☎(43)5600	村井医院*	☎(43)0064
大島整形外科医院	☎(43)5100	国際医療福祉大学塩谷病院*	☎(44)1155	村井胃腸科外科クリニック*	☎(40)3055
尾形クリニック*	☎(43)2230	佐藤病院	☎(43)0758	矢板南病院*	☎(48)2555
かるべ皮フ科小児科医院*	☎(43)1210	なかじまクリニック	☎(48)7701	谷仲医院*	☎(48)0800
かわしま循環器内科*	☎(43)5470	西川整形外科*	☎(48)2552	山田クリニック*	☎(48)1212

※医療機関によって実施期間が異なる場合がありますので、事前に医療機関にお問い合わせください。

高齢者用肺炎球菌ワクチン
予防接種費用を助成します

申請・問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

日本人の死亡原因の3位は肺炎です。特に高齢者や免疫不全の方は重症化しやすく、肺炎で亡くなる方の95%以上が高齢者です。そこで、高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種費用を一部助成します。高齢者用肺炎球菌ワクチンは、肺炎の原因となりやすい23種類について感染を予防する効果があります。

希望される方は、申し込みが必要です。医療機関で接種を受ける前に、必ず健康増進課へお越しください。

対象(令和元年度)／※矢板市に住民登録がある方に限る
①65歳以上の方(昭和30年4月1日以前生まれの方)
②60歳以上65歳未満(昭和30年4月2日生～昭和35年4月1日生まれの方)で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある、身体障害者手帳1級相当の方
個人負担額／4,000円 ※医療機関窓口でお支払いください
助成回数／生涯1回のみ ※過去に助成を受けた方は対象外

国保加入者の人間ドック・
脳ドック費用助成受付中

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

令和元年度矢板市国民健康保険(35歳以上75歳未満の方)の人間ドック・脳ドックの費用助成について、定員にまだ余裕があるため、引き続き申請を受け付けています。この機会にぜひご利用ください。なお、特定健診未受診者に限ります。

※令和2年2月末までに受診できるようにお申し込みください。
※申請をご希望の方は、保険証をお持ちの上、健康増進課までお越しください。
※定員になり次第、締め切ります。

楽しいお正月だったと喜びの声を聞くことができました。定期的に補聴器の講習を受けています。奥が深いです。実感します。

認定補聴器技能者
Iの番号 38532
第2種番号 20-3418
菊地 理
※講習時間 令和元年10月1日～10月23日まで開催
矢板市在住の市民の方へのご案内です。

矢板で生まれ育ち、青森の大学を卒業し、眼鏡屋で働きながら夜間の眼鏡学校に通いました。メガネを販売しながら補聴器に携わることで、20年になります。

“聴き比べ”体験
できます！
補聴器 対 集音器
聴こえの質に こだわりたい。
聴こえれば、安くてもよい。

やいた補聴器
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