◎シリーズ　介護保険

平成27年8月から介護保険制度が改正されました。

介護保険制度は、創設から15年が経過し、介護を必要とする方を社会全体で支える仕組みとして定着してきました。しかし、2025年には、団塊の世代が後期高齢者となり、介護や医療を必要とする方が増大することが見込まれていて、介護保険制度の持続性を確保するために、国では、大幅な制度の改正が行われました。

■一定以上の所得のある65歳以上の方は利用者負担が2割になります。

介護サービスの利用者負担について、国の定める基準に基づき、一定以上の所得がある方については、これまでの1割から2割に見直されます。ただし、利用者の負担額には上限が設けられていることから、負担割合が2割になっても、対象者全員の負担が必ず2倍となるものではありません。

■所得が低い方で施設および短期入所サービスを利用している方の食費・居住費補助の適用条件に資産要件などが加わります。

住民税非課税世帯の特別養護老人ホームなどの費用について、申請に基づき、食費・居住費が補助されていましたが、別世帯の配偶者の方が住民税課税者である場合、または預貯金などが一定額を超える場合は、食費・居住費の補助はありません。

■高額介護サービス費の利用者負担額が一部の方について引き上げられます。

同じ月に利用した介護保険の利用者負担が一定額を超えたときに支給される「高額介護サービス費」の利用者負担段階区分に「現役並み所得者」がいる世帯に限定して、新たな上限額が設定されます。

■高額医療・高額介護合算制度の限度額が一部について変わります。

年間の介護保険サービス費と医療費の自己負担（それぞれサービスの限度額適用後の自己負担）が一定の限度額を超えたときに支給される「高額医療・高額介護合算制度」の限度額が、平成27年8月の計算期間分から変更されます。

市介護福祉課 介護保険係　☎34−0417

歯ッピートーク④

TCHと歯ぎしり

広報結城をお読みのみなさん、こんにちは。今回のテーマはTCHと歯ぎしりについてです。TCHは英語で、正式にはトュースコンタクトハビットといいます。日本語に訳すと歯列接触癖となり、上下の歯を持続的に接触させる癖のことです。接触というと、顎に力がかかる歯ぎしりや噛みしめを思い浮かべる方も多いと思いますが、それだけでなく、少し触れているだけでも筋肉に影響を及ぼしてしまいます。

ものを食べたり話したりするとき、上下の歯が触れることは普通のことです。しかし、そうではないときに上下の歯が触れていると、顎の筋肉の緊張や疲労が溜まってしまいます。前号でお話しした顎関節症の原因になったり、朝起きたときに顎が痛かったり、口が開きにくかったりすることを引き起こす可能性があります。

では一体、一日のうちどのくらいの時間上下の歯が触れているのでしょうか。答えは一日20分くらいが正常だと言われています。これには食事や会話の際の歯列の接触も含まれます。短いですね。

（結城市歯科医師会提供）

ＯＤ錠（口腔内崩壊錠）について

同じ成分の薬でＯＤ錠という製剤が最近増えてきました。これは当初飲み込む力が弱くなった高齢者や飲み込みが困難な方に開発された物ですが、口の中に入れるとすぐ錠剤が崩れて粉のように溶けるので、のどに引っかからずに飲めるというメリットがあります。

最近では飲み忘れに気付いたときや外出先で手元に水がないときでも水なしで飲めるという便利さにより、粉薬が飲めない方や錠剤を飲むのが苦手な一般の方にもこのＯＤ錠が勧められています。また薬の服用を続けていく場合にも飲みやすさ、飲み心地という面は大きく影響をするもので、治療の途中で服用をやめてしまう原因にもなっていますが、このＯＤ錠に切り替えることで服用に抵抗がなくなり、長期の服用にも有用性が認められてきています。

（筑西薬剤師会結城支部提供）

DUSKIN 家事の代行 merry maids 安心と信頼の高品質サービス
「主婦の方が仕事や家事に追われ過ぎているこんな時代だから…」
おうちのおそうじ、家事のあれこれは
私たちプロにお任せください。
プロのおそうじサービス
家事お手伝いサービス
ダスキンデータム！ホームページもご覧下さい！ご相談など何でもお気軽にお電話ください！
結城市大字結城 6096　ダスキンデータム　検索
0120-510-530

医療法人厚友会
城西総合健診センター（城西病院）
●健診コース●
・日帰りドック
・一泊二日ドック
・二泊三日ドック
・脳ドック
・一般健診（定期・採用時等）
・特定健診（特定保健指導）
・特殊健診（じん肺、有機溶剤）
・巡回健診（健診車）
健康診断のお問合せはお気軽に下記へ
〒307-0001 茨城県結城市結城10745-24
TEL 0296(33)0115 FAX 0296(33)8300
E-mail josai@josai-hp.com URL http://www.josai-hp.com/js/

健康増進センターだより　☎32-7890

命を救う AEDを貸し出します！

～AEDは、あなたも使える、医療機器～

■AEDとは？

AED（自動体外式除細動器）は心肺停止の方の心臓に電気ショックを与えることで、心臓を再び正常な動きに戻すための機械です。

AEDはコンピュータによって自動的に心臓を調べ、電気ショックが必要かどうかを判断し、音声メッセージで操作方法を教えてくれるため、初めての人でも安全に操作することができ、特別な資格を必要としません。

心肺停止から1秒でも早い救命活動が重要であり、現場に居合わせた一般の方の救命処置が、文字どおり倒れた人の”生命線“になるのです。あなたの勇気で救うことのできる命があります。

■AEDを貸し出します！

結城市では迅速な救命活動に備えるため、市民が参加するイベントなどにAEDの貸し出しを行っています。参加者の安全・安心のためぜひご利用ください。

●貸出対象

❶市が主催、共催、後援または協力する行事など

❷市内で開催され、市民が主な対象となるイベント、各種行事

※①、②に該当し、営利目的としないものとする。

●貸出条件

医師、看護師などの医療従事者または消防署そのほかによる普通救命講習などを修了したなど、基本的な心肺蘇生処置の知識を有する者を行事などの会場に配置すること。

●貸出期間　7日以内

●貸出料　無料

●申込方法

健康増進センター窓口もしくは市ホームページより「結城市自動体外式除細動器（AED）貸出申請書」を取得し、必要事項を記入のうえ、健康増進センターに提出ください。

※詳細は健康増進センターまで問合せください。

●問合せ
市健康増進センター
☎32・7890

市民健康教室 No.422

飛蚊症 網膜裂孔 網膜剥離

視界のなかに浮遊する影のようなものが見えるのは飛蚊症です。原因は、網膜に接してある硝子体という卵の白身状のものに混濁が生じ、網膜に影を落とすことがほとんどです。この場合は老化によるもので、障害を起こすものではありません。

ほかの原因の一つに網膜裂孔があります。字のとおり網膜が裂けるのですが、硝子体中に出血や網膜色素上皮細胞などの散布をともなうと飛蚊を自覚することがあり、放置すると網膜剥離へと発展することがあり危険です。この段階ではレーザーの治療が効果的です。レーザーで凝固させ、網膜が剥がれるのを食い止めます。このように裂孔のみの段階ですとレーザーですぐに処置でき身体的負担はほとんどありません。ひとたび網膜が剥がれるとレーザーで復位させることはできません。もちもん薬もなく、手術以外に方法はありません。基本、剥離した網膜は刻一刻と機能が失われ、視野欠損や視力低下、失明となり回復することはありません。網膜を復位させても失明では意味がありませんので、剥がれたら至急復位させ、視機能を温存させることが重要です。

しかし、現実は手術が簡単ではなく、どうしても治らない例が少なからずあり、末路は眼球ろうといい失明以上に悲惨です。網膜裂孔は実際には、飛蚊などの症状がないことが多く、気付きません。また、周辺部に生じるため眼底カメラでは映らず、最周辺部までの眼底検査を受けることが重要で、見つかり次第レーザーで処理し、剥離させないことが最も有効な対処法と考えられます。

（結城市医師会提供）

保険の見直し相談無料受付中！
家族の保障のために
老後にそなえて
相続準備のために
●毎月の保険料がさがることも
●新しい保障へ変更することも
●解約せずにお金を借りることも
●他いろいろ
― お気軽にご相談ください。―
こんな保険が欲しかった！ オーダーメイドできる医療保険
入院時に備えるベストな補償とは？
実費補償型医療保険
“お手頃な保険料”で、差額ベッド代から先進医療費まで補償。入院時にかかる費用を心配せずに治療に専念できる、安心の医療保険です。
申込み・問合せ：（株）ベストプランコム ☎0285-28-9076（平日9:30～19:00） FAX 0285-28-9078（24時間受付）