けん口広場 2018

嚥下（えんげ）障害を家庭でチェックするには

今回は、食べる機能が低下した高齢者の、家庭で出来る摂食（パクパク）嚥下（ゴックン）のチェックポイントについてお話しします。

まず、食べ物を認識し口まで運ぶ先行期では、食べ物を見て反応するか、積極的に口に入れるかを見ます。そして、口の中へ食べ物を入れてかみ砕き、唾液と混じり合わせて食塊を作り飲み込むための準備期（咀嚼期）は、食べ物をこぼしたり流延しないか、口の中に食べ物がそのままの形で残ってないかなどをチェックします。

次に、食塊を咽頭に送り込む「口腔期」は、上を向いて飲み込もうとしてないか、モグモグするとむせやすくないかに注意します。咽頭から食道内に送り込む段階の「咽頭期」は、飲み込んだ後にむせないか、嚥下後にたんが絡んだ声にならないか、固形物より水分の方がむせないかなど、食塊を胃に運ぶ「食道期」では就寝後にむせないか、飲んだ物が逆流し嘔吐しないか確認し、咽頭期以降に症状が認められれば摂食嚥下のリスクが高いといえます。

また、反復唾液嚥下テスト（RSST）と呼ばれるスクリーニング検査は、椅子に座った状態で唾液を飲み込むことを30秒間連続で行って何回出来るか確認します。嚥下障害の疑いがある場合は3回未満とされています。

（結城市歯科医師会提供）

帯状疱疹について

クスリ

帯状疱疹は、主に幼少期に水ぼうそうとしてかかり、治った後も神経に潜んでいたウイルスがストレスや疲れなどで増殖することが原因で発症します。水ぶくれをともなう発疹が主に体の片側に広がり、痒みや痛みが3～4週間続きます。治療が遅れると、鋭いチクチクするような痛みが数カ月から数年続くことがあります。これを帯状疱疹後神経痛と呼びます。症状に気付いたら早めに受診しましょう。

帯状疱疹の治療には抗ウイルス薬が使用されます。もし帯状疱疹にかかったら、十分に睡眠や休養をとり安静に過ごしましょう。2014年10月から幼児に定期予防接種が行われていますが、50歳以上の方も予防接種を受けられるようになりました。接種すると効果は約5年続くといわれています。一度帯状疱疹にかかった方も接種出来ます。

詳しくはかかりつけの医療機関にご相談ください。

（結城市薬剤師会）

◎シリーズ　介護保険

福祉用具貸与について

要介護・要支援認定を受けた方に対し、日常生活における自立支援や介護者の負担軽減を図るため、福祉用具が貸し出されるサービスです。介護保険では、利用者の身体状況の変化に合わせて、適時・適切な福祉用具を提供できるよう、貸し出しを原則としています。

貸与対象の福祉用具

次の13種類の貸し出しが対象となります。
原則、要支援1・2の方、要介護1の方は、❶～❹のみ利用できます。⓭は、介護4・5の方のみ利用できます。

月々の利用限度額の範囲内で、実際にかかった費用の1～3割を自己負担します。

要介護4・5 の方が利用できる福祉用具

要介護2・3 の方が利用できる福祉用具

要介護1・2 の方が利用できる福祉用具

❶ **手すり**（工事をともなわないもの）
❷ **スロープ**（工事をともなわないもの）
❸ **歩行器**
❹ **歩行補助つえ**（松葉づえ、多点づえなど）
❺ **車いす**
❻ **車いす付属品**（クッション、電動補助装置など）
❼ **特殊寝台**
❽ **特殊寝台付属品**（サイドレール、マットレス、スライディングボード、入浴用でない介助用ベルトなど）
❾ **床ずれ防止用具**
❿ **体位変換器**（起き上がり補助装置を含む）
⓫ **認知症老人徘徊感知機器**（離床センサーを含む）
⓬ **移動用リフト**（立ち上がり座椅子、入浴用リフト、段差解消機、階段移動用リフトを含む）
⓭ **自動排せつ処理装置**（尿のみを自動的に吸引できるものは要支援1・2の方、要介護1～3の方も利用できます）

貸与価格を適正にするための制度変更（平成30年度）

商品ごとに貸与価格の全国平均を公表し、その平均価格をもとに貸与価格の上限額が設定されました。

※上限を超えた場合は保険給付対象外（自己負担）です。
※全国平均は厚生労働省ホームページで公表されています。

厚生労働省ホームページ

市介護保険課 介護保険係　☎34－0417

広域通信制・単位制　随時 学校見学受付中！！
翔洋学園高等学校
下館学習センター ☎0296-23-2711
入学願書受付中!! 転入学・編入学もお問い合わせください。
丁寧な個別指導　入学相談随時対応　不登校生もサポート　入学金なし！！
お気軽にお問い合わせください！「下館駅 南口 徒歩1分」
詳しくはWEBで！ 翔洋学園 下館 検索 www.shoyo.ac.jp

農事組合法人 宮崎協業
発売中 新米ミルキークイーン
常陸秋そば100%
新そば粉
好評販売中 干し芋
お問い合わせはこちらまで
TEL：0296-32-0391
ホームページ http://actnosato.com

健康増進センターだより　☎32-7890

母子健康手帳交付について

母子健康手帳は、妊娠中の経過、赤ちゃんの成長や予防接種歴を記録する、お子さんの成長の足跡を示す記録の1つとなります。大切に書き記していきましょう。

母子健康手帳交付時には、保健師や助産師が、妊娠・出産時の不安なことなどの相談に応じます。

さらに、妊婦さんや赤ちゃんの健康管理に必要な情報提供や医療機関で行う妊婦・乳児健康診査の助成券もお渡ししています。時間には余裕を持ってお越しください。

（健康増進センター受付時間：平日午前8時30分～午後5時15分まで）

妊娠がわかり、誰にも相談できず、とまどい、悩んでいる方へ

「産婦人科の医療機関」、「すこやか妊娠ホットライン（TEL 029－221－1124）」、健康増進センターなどにご相談ください。秘密は守ります。1人で悩まずに、一緒に考えていきましょう。

［問合先］
市健康増進センター
☎32－7890

結城市にお住まいの妊婦さんへ

母子健康手帳は、健康増進センターで交付しています。

主治医に出産予定日を確認したら、健康増進センターに来所してください。

〈持参物〉

妊婦さんの住所が確認できるもの（運転免許証など）、個人番号がわかるもの（個人番号通知カードなど）、印鑑

※病院から交付された場合には、妊娠証明書をお持ちください。

①外国人の方の場合
在留カードもお持ちください。

②代理人申請の場合
妊婦さんが記入した委任状（委任状は、市ホームページから印刷できます）
代理人の方の身分証明書もお持ちください。

ホームページ

市民健康教室 No.459

ホルモン補充と更年期

どんなに素敵な女性でも、更年期にさしかかると若さのかげりを実感します。肌の手入れにお金をかけ、よいといわれる運動や食生活に力を注ぎ、なんとか老化という大きな波のうねりに抵抗しています。しかしその波に逆らえず、多くの女性は諦めてその一生に終止符を打ってきました。

失われていく若さに未練を感じ、老いの果てに横たわるであろう介護の身に憂いをはせている皆さん、諦めるには早すぎます。老化現象に対する考え方、それと関連して起こる病気の治療法も大きく変わってきています。

更年期に入り、女性ホルモンが減っていきます。女性ホルモンの欠乏が遠因で起こる症状としては、のぼせ、発汗、うつ状態、全身倦怠感、不眠、肩こりなどが挙げられます。化粧のりの悪さ、しわの増加などの皮膚の老化を感じるようになります。数年後には、骨粗しょうが徐々に進行し、腰痛、ひざの関節痛がもとで、行動が制限されてきます。骨の老化である骨粗しょう症により、骨折は寝たきり生活への誘因となります。また、コレステロールの上昇がもとで心臓や脳の動脈硬化が進み、血管の老化により最終的に心筋梗塞、脳梗塞、物忘れなどに見舞われます。

つまり、長期にわたる女性ホルモンの欠乏が原因で起こるこのような症状を老化現象として諦めてました。しかし、この原因が女性ホルモンの欠乏によるものであり、女性ホルモンを補充することによりこれらの症状が見違えるほど改善することが分かってきました。

女性の若さと美しさの秘訣は女性ホルモンにあります。これは補充することで不快な症状が治るだけでなく、心身が若返ることが明らかになってきた現在、元気に生きていくための選択肢のひとつとして、このホルモン補充療法を考えてみてはどうでしょうか。

（結城市医師会提供）

一般社団法人 日本皆泳協会
NKK
ささはら水泳塾
TEL33－1521
幼園児 はじめての2日間コース
火金 ①12/4・7　水土 ②12/5・8　受講料 1期間 2,000円
5才～中学生 上達の5日間コース
12/24(月)～28(金) 8:50～10:20　1期間 8,500円
12/28(金) 泳力検定実施（別途申込）
プールにサンタがやってくる 12/17(月)～22(土)
詳しくはお問合せ下さい!!

身近な法律問題のご相談は、お気軽にお問い合わせください。
つくばね法律事務所
初回相談 30分無料
債務整理　交通事故　相続・遺言
〒304-0801
下妻市大園木2839-1大建ビル2階
電話受付時間：平日 9時～18時
定休日：土・日・祝日
TEL:0296-30-5600
www.tsukubane-law.com

茨城県弁護士会所属：門井 節夫、関 健太郎、髙中 学、飯塚 夏樹