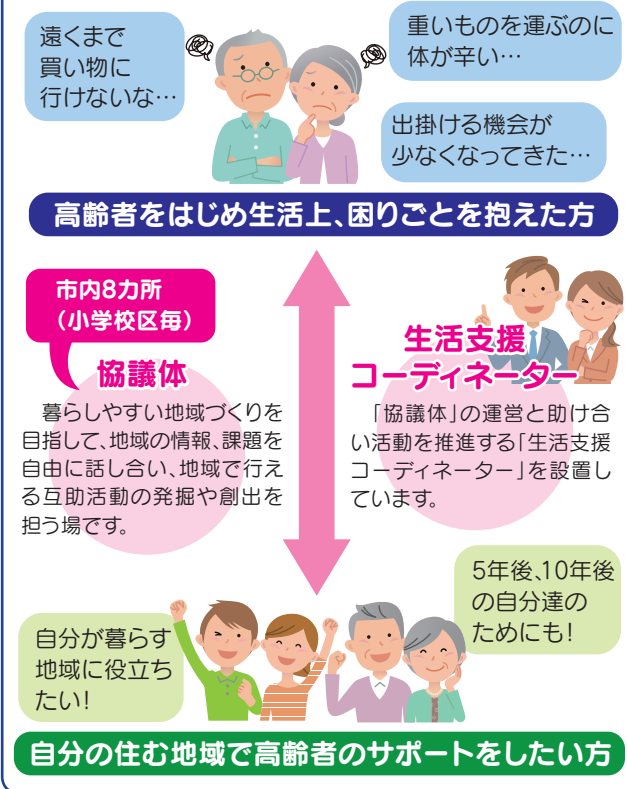


生活支援体制整備事業による地域づくり



少子高齢化と人口減少の進展により若者の負担が増加しています。また、生活様式の変化から人間関係が希薄化し、隣人がどんな人か分からないといった例も見受けられます。こうしたなか、高齢者をはじめとする全ての方が住み慣れた地域で安心して暮らしている仕組みづくりが必要とされています。

ボランティアや行政、地域組織や地域住民などの多様な主体が連携し、地域における助け合い・支えあい活動を地域の視点で広げ、地域の最新情報を持ち寄り、目指す地域像に向け、地域で「できること」を探すと、いう取り組みを行っています。

本市では、市内小学校区ごとに「第2層協議体」が8つ設置されました。そして、「生活支援コーディネーター」が運営を支援し、それぞれの地域課題の抽出と解決策を話し合っています。また「第1層協議体」では全体的な課題の抽出と解決策などを話し合っています。

いきいき元気で元気でいきいき
いつまでも現役世代!

生活支援体制整備事業
助け合いのある地域づくりに向けた活動

けん口広場 2019

歯が原因でない歯の痛み

歯を治療してもよくならない痛みは、一般的に非歯原性歯痛と呼ばれ、歯痛により歯の神経を抜いたり抜歯しても効果はなく、原因不明の疼痛(とうつう)として扱われることが多いものです。

歯痛で歯科医院を訪れる患者さんのうち、歯が原因(歯原性)の痛みは88%、非歯原性の痛みは3%、残り9%は両方が混在している痛みと一般的にいわれています。

筋・筋膜性歯痛は、あごを動かす筋肉のトリガーポイント(しこり)を押して、うめくような痛みを生じる部位を押し続けると、上下の奥歯にも鈍い痛みを感じる

非歯原性歯痛です。おもに、下あごの外側についている咬筋や、こめかみの側頭筋とよばれる筋のトリガーポイントが痛みの発生源となります。このような痛みの原因が生じた部位と異なる部位に痛みを感じるといった関連痛のメカニズムは、脊髄ニューロンが関係しているといわれています。筋・筋膜性歯痛は、あごを動かす筋肉を酷使し、慢性的に疲労した結果おこる場合が多いので、対応としては筋肉のストレッチやマッサージにより血流をよくして「こり」を解消していくこととなります。痛みが強い場合は非ステロイド性消炎鎮痛剤の服用も効果的です。

痛みのメカニズムは複雑で、歯科医にとっても診断に苦慮します。(結城市歯科医師会)

国民健康保険

接骨院・整骨院にかかるとき

- Q** 足をひねってしまったので接骨院にかかりたいのですが、国民健康保険被保険者証(以下、国保)は使えますか。
- A** 接骨院や整骨院など(柔道整復師)の施術に国保が使えるのは、一定の条件を満たす場合に限られますので以下の点に注意しましょう。

●国保が使える場合

- ・打撲、ねんざ、挫傷(肉離れなど)
- ・骨折、脱臼の応急処置(緊急時以外は医師の同意が必要)

●国保が使えない場合

(全額自己負担となります)

- ・日常生活における疲れや肩こり
- ・スポーツなどによる肉体的疲労
- ・神経痛(リウマチ・慢性関節炎など)
- ・加齢による腰痛や五十肩の痛み
- ・脳疾患後遺症などの慢性病

●医療機関との重複受診はできません。

同一の負傷で、同時期に柔道整復師と医療機関の両方にかかることはできません。ただし、負傷の状態を確認するために定期的に医師の検査を受けることはできます。

●「療養費支給申請書」の内容を確認しましょう。

国保を扱っている柔道整復師の施術を受ける場合、まず窓口で保険証を提示し、一部負担金を支払うとともに、「療養費支給申請書」に署名が必要です。この申請書には、傷病名や施術内容、施術回数、一部負担金の額などが記載されていますので、内容に誤りがないかよく確認してから署名するようにしましょう。また、柔道整復師には、領収書の発行が義務づけられているので、必ず領収書を受け取りましょう。

市保険年金課 国保年金係 ☎ 34-0418

薬とライフスタイル

処方されたとおりに薬を飲むことが出来なかった…。そのような経験はありませんか。

患者さんからは、「早朝から仕事で薬を飲むことができない」、「夜型の生活なので、昼に起きる」、「保育園では薬を飲ませてもらえない」など、さまざまな事情があります。一億総活躍社会を目指すなか、さまざまなライフスタイルが生まれていると日々感じられます。とはいえ、薬によっては1回飲むのを飛ばしたり、定められた時間に飲まなかったりすると、効果が変わるものもあり、自己判断で飲み方を変えるのは危険です。

しかし、同じような薬剤でも食事の影響や1日に飲む回数が異なるものもあります。

私たち薬剤師は、皆さんのライフスタイルに無理のない薬剤や飲み方を一緒に考え、医師への相談をお手伝いすることができます。

薬を服用した後でも相談できますので、いつでも気軽ににお立ちください。(結城市薬剤師会)

市民健康教室 No.471

大腸憩室症

大腸憩室症とは、大腸壁に5mm程度の袋状のへこみ(憩室)ができた状態です。通常は10mm程度のものがほとんどですが、大きなものでは開口部が20mmを超えることもあります。通常は無症状ですが、憩室内に細菌が感染して起こる大腸憩室炎や、憩室出血を合併する場合は、痛みをともなわない血便を示し、大腸憩室炎を合併する場合は腹痛、憩室部位に限局した圧痛、発熱、吐き気、おう吐などの症状が現れます。

憩室は、先天性または後天性の原因で腸管内圧が上昇することで形成されます。後天性の主な原因に、食物繊維の摂取量の不足があげられています。合併症をともなわない憩室では、とくに治療は行われません。食物繊維を必要かつ十分に摂取することで便秘の解消を心掛けます。大腸憩室出血を合併した場合は、絶食により腸管の安静を保ち、自然に止血するのを待ちます。腹部造影CTで出血している場所が分かっているときや出血量が多いときには、内視鏡を用いてクリップなどで止血します。大腸憩室炎を合併した場合は、抗菌薬を投与します。

近年日本人の食生活においても食物繊維の摂取量は不足しており、生活習慣病の発症、およびコントロールにも大きく関与していることが指摘されています。これを機会に食事を見直してみませんか。(結城市医師会)

介護付有料老人ホーム **しもふさの郷 百寿の家**

サービス内容 介護付特定施設型有料老人ホーム
ショートステイ・居宅介護支援事業所
デイサービス・介護タクシー
グループホーム

TEL 0296-35-0294 FAX 0296-35-6155
結城市大字武井1248 HPアドレス <http://www.shimofusa.ne.jp>

DUSKIN 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
ダスキンドータム 0120-510-530

資格取得! 地域医療に貢献する **准看護師**

一募集要項頒布中一

当学院では、幅広い年齢層(20代~40代)の生徒が学び、卒業後は地域医療の最前線で活躍しています。各種就学資金・給付金制度のほか、医療機関に所属して奨学金等の支援を受けることも可能です。

入学相談・学院見学 随時受付中

真壁医師会准看護学院
筑西市二木成827-1 ☎ 0296-22-7702
※下館南中学校そば

5才~中学生 冬休み上達5日間コース

12/25(水)~29(日) 1期間 8,500円
8:50~10:20

12/29(日) 泳力検定実施(別途申込)

12月 無料体験 受付中

プールに 12/16(月)~21(土)

サンタ がやってくる

初泳ぎ 無料
1/4(土)、5(日)、6(月) 13:00~15:00

一級社団法人 日本水泳協会
ささはら水泳塾
TEL 33-1521