

▶歩いて健康!!大したもん蛇コースを歩くよす



健康せきかわ21 いきいきライフ

4月18日(日)は大したもん蛇コースを歩きましょう!!

村では、4月18日(日)にウォーキングロード「歩いて健康!大したもん蛇コース」を歩くイベント「第1回村民ウォーキング」を開催します。この日は、村外の方にもウォーキングロードを活用してもらおうと「駅からハイキング」というイベントも合わせて開催されます。また、湯沢地区で昨年からはまった「桜堤ウォーキング」も同時に開催予定です。申し込みは不要ですので、この機会にぜひ、皆さんも冬期の運動不足解消もかねて一緒に歩きましょう。
*詳しくは広報せきかわ4月号お知らせ版をご覧ください。

厳しい冬の気配もゆるみ、いよいよ村内も春らしくなってきました。冬の間、家の中に閉じこもり、運動不足ではなかったでしょうか？

活動量を増やすには、日常生活の中で歩数を増やすことが最も簡単な方法です。ウォーキングはいつでも、どこでも、一人でも出来る身近な運動です。

まずは、今より10分(約千歩あるくと10分といわれていきます)多く、自分のペースで歩くことから始めましょう。そろそろ桜も咲き始めるので、ぶらぶら散歩なんて楽しいかもしれませんね。

いよいよ春です!!
外に出て
歩きませんか?

保育園・学校の敷地内での 全面禁煙にご協力ください!!

平成22年4月1日から実施

4月から村内の保育園、小・中学校では、校舎内だけでなく敷地内すべてで禁煙を実施します。敷地内禁煙は、喫煙の習慣が若年層に広がるなか、禁煙を促し、子どもたちの健康教育を推進しようとするもの。教職員だけでなく、学校を訪れるすべての皆さんにご協力いただくことになります。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

問い合わせ先
住民福祉課健康介護班
64-1472



敷地内禁煙の表示

むし歯0の子にピッカピッカ賞 ゼロ

三月九日に行われた三歳児健診で、むし歯が一本もなかった子どもたちに「ピッカピッカ賞」が贈られました。

今回の健診対象者は十四人で、むし歯ゼロの子は九人でした。今回、受賞した子どもたちは次のとおり。(順不同)

三原 奥野 杏莉ちゃん(大石)	傳 明飛ちゃん(下関)	須貝 優希ちゃん(大島)	飯沼 陽央ちゃん(高田)	伊藤 康聖ちゃん(大島)	木島 遥風ちゃん(沢)	大沼 まゆみちゃん(上土沢)	横山 未来ちゃん(久保)
-----------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	----------------	--------------

関川村包括支援センター通信 ②④

地域包括支援センター 役場庁舎内一階 ☎六四一―四七三

平成十八年に地域包括支援センターが設置されてから、四年がたちました。

高齢者の方が、住み慣れた地域で安心して長く暮らし続けられるように、相談や支援調整を行うのが地域包括支援センターの役割です。

人と人とのつながりや地域とのつながりを大切にしながら、四年間で村の高齢者（約二千四百人）のうち、六割（約千四百人）の方とご縁ができました。これからも顔が見えるつながりを続けていきたいと思っています。

地域包括支援センターの業務

総合相談・支援
高齢者の暮らしや健康、介護のことなど各種相談に応じます。

介護予防

いつまでも元気でいただくために、その方に合った運動や通所事業をご紹介します。

設置から4年のセンター お気軽にご相談ください



権利擁護

高齢者の尊厳を守る支援をします。高齢者虐待の防止や悪質な消費者被害の防止などに取り組みます。また、成年後見制度などを利用するための支援を行います。

包括的・継続的支援

心身の状態に変化が起きても、各種制度の利用や地域の力を借りながら、住み慣れた地域で暮らせるように医療機関やケアマネジャーなどの関係機関と連携をとり、地域のつながりを強化します。

健康講座

65

古くて新しい病気

「結核」について

県立坂町病院 内科 近 幸 吉

症状と治療

結核の初期症状は風邪とよく似ていますが、咳や痰が二週間以上続いたら早めに医療機関を受診しましょう。早期発見は適切な治療につながり、家族や職場等への感染の拡大防止にもつながります。

結核を発病しても、きちんと服薬すれば多くの患者は完治します。結核の治療期間は、通常六か月から一年程度。治療には約三・四剤を併用で使用します。（標準治療法）

なぜ三・四種類なのかというと、薬の耐性菌ができないようにするためで、多くの薬を飲むことによって、結核菌

に対して耐性ができないようにしているのです。耐性ができると薬が効かなくなってしまう、結核が治らなくなりますが、規則正しく決められたとおり内服することも、耐性菌

の出現予防には大変重要です。

また、発病前の「感染」の状態が発見できれば、服薬により、発病をある程度予防できます。（INH イソニアジドという薬を内服することにより発症を約四分の一に減少させられる報告もあります）

最近では、結核菌の感染状態（発病してないが体に菌が定着した状態）の診断に、クオオンテフェロンT B・2 G という検査が行われ、これまでのツベルクリン反応に比べ、一回の採血だけで分かり、精度も高く非常に有用です。

集団感染

結核が蔓延していた一九五〇年頃は、成人のほとんどが結核既感染であったため、集団感染は主に学校で、結核未感染の子どもたちによって発生していました。しかし、今

は中年の人でも大部分が未感染なので、学校以外に事業所や病院、福祉施設など様々な場所でも発しています。結核は過去の病気と思いきみ、症状が現れても本人も医師も気が付かず、受診や診断が遅れるケースが多いことが集団感染の多発につながっています。また、最近では結核既感染の高齢者が新たな結核菌に再び感染し、集団感染に発展したケースも報告されています。

最後に

今では、結核なんて過去の病気と思っっている方が多いのではないのでしょうか？そのことが、結核を根絶できない原因の一つになっています。

また、最近では、移植等で免疫力をあえて落とすような薬を使用している方、エイズ患者などにおける結核も新たな問題となってきました。

長引く微熱や咳、倦怠感、体重減少、痰、胸痛等の自覚症状があるときは、早めに医療機関を受診し、検査を受けることをお勧めします。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

六二 三一一