



健康せきかわ21

いきいきライフ

寒い季節は

血圧の上昇に要注意です！

寒さのいつそう厳しい季節となりましたが、皆さん体調に変わりはありませんか？

今回は、血圧の基本的な情報や血圧の上昇を防ぐポイントを皆さんに知ってもらい、上手に血圧をコントロールしていただきたいと思います。

そもそも、高血圧って…？

定義上は、上の血圧（収縮期血圧）が140mmHg以上、下の血圧（拡張期血圧）が90mmHg以上の状態のことをいいます。血液の流れによる高い圧力が血管にかかっている状態で、その状態を放っておくと血管がポロポロになりもろくなってしまう。もろくなった血管は、血液の強い圧力に耐えきれなくなり、脳の血管が破れて脳出血を起こしたり、血管が詰まると脳梗塞や心筋梗塞を起こしたりしてしまふ危険が出てきます。

寒い季節は、身体から熱を逃がさぬよう血管が収縮し、血圧が上昇しやすいため、特に注意が必要です！

寒暖の差による血圧の上昇を防ぐには？

暖かい格好をして外に出ましよう！

外出時だけでなく、暖かい部屋から廊下やトイレに行くときも、上着やマフラー、帽子、手袋、マスクなどの防寒具を適宜着用しましょう！

入浴前に脱衣所と浴室は暖かくしておき、お湯の温度は熱くなりすぎないようにしましょう！

例えば、脱衣所に小さなストープをおく、浴室の床面に温かいシャワーをかけておく、浴槽のフタを開けておく、など。

お風呂のお湯の温度は、三十八〜四十度くらいがベストです。

むし歯ゼロの子に ぴっかぴっか賞！

3歳児健診で、むし歯が1本もなかった子どもたちに「ぴっかぴっか賞」が贈られました。
(順不同・敬称略)

【9月30日実施】

掲載が遅くなり、すみませんでした。

- ▷ 傳 翔磨 (大島) ▷ 田村 柚葉 (下土沢)
- ▷ 菅原 楓彩 (片貝) ▷ 横山 幸来 (久保)
- ▷ 米野 夏七子 (下関)

【12月16日実施】

- ▷ 小山 悠喜 (大内湊) ▷ 斎藤 愛良 (片貝)
- ▷ 小路 悠和 (深沢) ▷ 石山 翔愛 (松平)
- ▷ 藤井 みゆき (下関) ▷ 三原 柑菜 (大石)
- ▷ 渡邊 瑞葵 (沢)

ヒブワクチン・小児肺炎球菌ワクチン 平成24年度公費助成について

村では、ヒブワクチン、小児肺炎球菌ワクチンの任意接種の公費助成を平成24年度においても継続します。

下記の注意事項をご確認の上、公費助成をご利用ください。

有効期限における注意：「接種費用助成金交付申請書」にある有効期限を必ずご確認ください。

平成23年12月末までに発行された人は有効期限が平成24年3月31日（平成23年度）までとなっています。

24年度に接種を希望される場合は、接種前に必ず交付申請書の再発行を申し出てください。

(有効期限を過ぎた交付申請書は、委託医療機関では使用できません。)

【問い合わせ先】

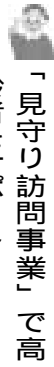
住民福祉課健康介護班 保健師 TEL 64 - 1472

関川村包括支援センター通信 35

地域包括支援センター 役場庁舎内一階 ☎六四一―四七三

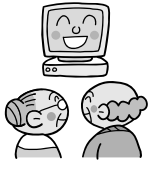


二月は高齢者見守り月間
二月、九月は高齢者見守り強化月間です。特に雪が多い二月は、寒さや転倒の不安から家にこもりがちになり、隣近所のお茶のみや見守りも難しくなる時期です。



「見守り訪問事業」で高齢者をサポート
村では、社会福祉協議会と民生委員との協働で「見守り訪問事業」を行っています。

この事業は、地域の中で孤立している、病気や不安を抱えている、認知症状がある等特に定期的な訪問が必要な対象者に対して、民生委員が訪問し、本人の状況を把握することで病状の悪化等の問題を未然に防ぐ目的があります。
しかし、対象者が限定されず、毎日の様子がわからないなど課題もあります。



誰でもできることを考えてみませんか。例えば：

あいさつ

「近所で声をかけあいましょう。」
回覧板はあいさつの言葉を添えて、ポストではなく手渡しで。

気配り

高齢者の方をさりげなく思いやりましょう。
電気はついているか、郵便物が一杯になっていないか。

助け合い

お互いさまの心で、地域で助け合いましょう。
自宅の除雪のついでに隣の玄関先も。

「ちょっと様子が違う」「心配なことがあるようだ」と感じたときは、村、地域包括支援センター、民生委員にお気軽に相談、お知らせください。お知らせいただいた方の秘密は固く守られます。

健康講座

85

『事前指示書』について

「四つのお願ひ」

県立坂町病院 内科 近 幸 吉

医療のめざましい発達により、かなりのところまで延命治療で寿命を延ばすことはできるようになりました。しかし、高度の認知症や重篤な再起不能の病気になる時など、ただ単に死の過程を長引かせるだけの延命治療をやめて自然の死を迎えたいと考えている方も大勢います。

この願いを予め書面に残しておき、いざというとき（自分で意思表明ができない時など）自分の意志として尊重してもらって、この書面を『事前指示書』といっています。欧米ではかなり一般に使用され始めていて、「四つのお願ひ」からなります。

「四つのお願ひ」は、単に延命治療を望まない」と表明することではなく、自分の終わり方をいかに快適に過ごし、充実したものにしたいか、自分が愛する人々に伝え、伝えないことを自ら決定しておくことです。

は、以下の四つの項目からなっています。

(1) あなたに代わって、あなたの医療やケアに関する判断・決定をしてほしい人を明確にしておくこと。

(2) あなたが望む医療処置・望まない医療処置について正確に指示しておくこと。

(3) あなたの残された人生を快適に過ごし、充実したものにしたいのかを残しておくこと。

(4) あなたの愛する人々に伝えたいこと。

(1) あなたの大切な家族や人々に対して、深い親愛の情を持って、心をこめて伝えておきたいこと

人は、患者となった時点で医師を信頼して医師に身体を預けます。しかし、自分の終わり方まで委ねるべきではありません。意思あるときに、医師に対し、自分の終わり方を指示しておくことも必要です。

むしろ、本人の事前指示があることにより、医師もまた適切な医療行為を実行することが可能となります。また、家族は、本人が本当に望んでいることについて単なる憶測で処理しなくてはなりません。本人の希望がわからないまま、終末期の医療について選択し続けることが、家族の苦悩を倍加させている場面もよく病院では見かけられます。

ぜひ一度、家族みんなで「四つのお願ひ」について考えてみて下さい。

*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