

カラダのこと おしえて!

寝たきりの人、むくみや麻痺のある人などは要注意 床ずれを予防しましょう

寝たきりなどで血流が悪くと床ずれになりやすい

床ずれ(疾病名は褥瘡)という症状をご存じでしょうか。ご家族を介護された経験がある人は身近に感じていただけるのではと思います。また介護に関わったことがない人にも知っておいていただきたい症状です。寝たきりの生活が続くと、体重のかかる部位が持続的に圧迫されます。すると、その部位の血の流れが悪くなり皮膚やその下にある組織が壊れてしまいます。この状態が「床ずれ」です。

早期発見と適切な治療で治すことができます

床ずれがしやすいのは、寝たきりで自分の体の向きを変えられない人、むくみや麻痺のある人、栄養状態の悪い人などです。また、床ずれのできやすい場所は筋肉や皮下組織が少なく骨の出たところ。具体的には肩甲骨、背中、おしり、腰、かかとなどです。こういった部位で皮膚の赤くなった状態が続くときや、水ぶくれができているときは注意が必要です。しかし初期の浅い床ずれであれば適切な治療(塗り薬や貼付剤)で治ることがほとんどです。大きく深い床ず

れになると治りにくく治療に時間がかかるため、早期発見を心がけましょう。

マットレスなど、個々に合ったものを選ぶことが大切

床ずれを予防するには次のことが大切です。

- ①同じ部位の圧迫を避ける
- ②皮膚の摩擦を減らす
- ③皮膚を清潔にする
- ④栄養をしっかりとる

圧迫を避ける方法として、クッションや枕などで体の向きを変えることが効果的です。また、床ずれ予防のマットレスなどの使用で圧の軽減が図れます。用具は、個々の体型や発汗の状態、関節の拘縮の程度などをもとに適切なものを選びましょう。

私たち訪問看護師は専門的な視点で、床ずれをつくらない、悪化をさせないための工夫をしています。日々の介護の中で、少しでも床ずれの可能性があると思ったときは、まずはお気軽にかかりつけの医師や訪問看護師にご相談ください。

(上野総合市民病院 訪問看護ステーション 宮本美千代)



【問い合わせ】 上野総合市民病院 ☎ 24-1111



国民年金のはなし

～新成人の皆さんへ～

◆ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときなどの生活を、現役世代みんなが支えるために作られた仕組みです。

○ 将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

○ 老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れます。また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある配偶者」や「子」)が受け取れます。(受給期間は子が18歳に達した年度末、または1級・2級の障がいのある子が20歳になるまで)

◆ 「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

○ 学生納付特例制度

学生は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一

定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。対象者は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校・各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する人です。

○ 若年者納付猶予制度

本人や配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度で、対象者は学生でない30歳未満の人です。

■ 保険料は口座振替による前納ができます

保険料を前もってまとめて納めると、保険料の割引額が多くなります。口座振替で前納を希望する場合は、事前申し込みが必要です。



【申込期限】 ○ 2年前納・1年前納・6カ月前納(4月～9月分)：毎年2月末日

○ 6カ月前納(10月～翌年3月分)：毎年8月末日

※制度の利用に関して、詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】 保険年金課 ☎ 22-9659 FAX 26-0151
各支所住民福祉課、津年金事務所 ☎ 059-228-9112

伊賀警察署だより

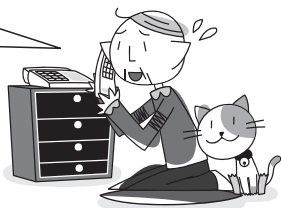


1月10日は、『110番の日』

110番は、事件・事故の緊急通報専用の電話です。三重県内どこからかけても津市の警察本部にある『110番センター』につながります。

110番通報では担当の警察官が順次内容を聞いていきます。落ち着いて、次の内容を話してください。

- 何があったのか
- けがはないか
- 犯人は見たか
- いつ起きたのか
- どこで起きたか



ご存じですか？警察総合相談電話 #9110

緊急ではない相談や落とし物、免許の更新などのお問い合わせは、最寄りの警察署や、警察総合相談電話(#9110)をご利用ください。

【問い合わせ】 伊賀警察署 ☎ 21-0110
名張警察署 ☎ 62-0110

公共交通を利用しましょう

今年も「ワンモア!!」

出かけるときは車を利用するという人が多いと思います。昨年1年間でバスや鉄道を1回も利用しなかった人もいないのではないでしょうか。車は自宅から目的地まで直接行ける便利な移動手段ですが、車を運転できなくなったときに頼りになるのは公共交通機関です。しかし、鉄道やバスは利用者が減ると路線を維持することが難しくなります。いざというときの公共交通には、普段からの利用が必要です。

市では、公共交通をなくさないための「ワンモア運動」を今年も継続しています。これは、公共交通を週1回利用している人は週2回に、月2回利用している人は月3回に、全く利用しない人は、まず年に1回利用しようという運動です。一人ひとりの利用が公共交通にとって大きな力になります。



いつも車で行っている場所に、今年は1回でも鉄道やバスで出かけてみませんか。

【問い合わせ】 総合政策課 ☎ 22-9663 FAX 22-9672

明日に向かって ～差別をなくしていくために～

「行動」につながる啓発を —大山田支所振興課—

■このコラムは毎回いろいろなテーマで人権についてお話しています。

皆さんは「自己啓発」と聞いて、どのようなことを思い浮かべますか？仕事や生活の中で迷ったときや、もっと自分を高めたいと思ったときに、誰かに相談してアドバイスをもらったり、自分にぴったりの本はないかと書店に出かけてみたりという経験をされた人もいらっしゃると思います。ときには、自己啓発が自分自身の進む方向を考える手がかりになることもあります。また、自分自身が知らなかったことを知識として得ることも自己啓発のひとつではないでしょうか。

ここで、改めて「啓発」とは何かを考えてみると、人が気付かないでいることを教え示し、理解してもらうことであると辞書に書かれています。講演会などで話を聞いたり、人からアドバイスをもらったり、本を読むことなどを通して自分が気付かなかったことに気づき、理解していくことが「自己啓発」だといえます。これらは、とても貴重な経験です。

先日、自己啓発の機会とするため、救命講習を受講しました。講習では、心臓マッサージや人工呼吸の方法、AEDの使い方など、自分が知らなかったことを知ることができました。しかし、最も重要なのは、使い方を知っているだけでなく、実際に人が倒れている現場に自分が居合わせたとき、知識をもって正しく行動し、命を救うことです。それが講習を受ける目的だといえます。つまり、「自己啓発」を行う最も大きな目的は、単に「知識を得て理解すること」だけにとどまらず、「得た知識や気づきを行動に生かしていくこと」ではないでしょうか。

市がすすめる人権啓発も、まずは講演会や地区別懇談会などの場で自分自身が人権について正しく知り、理解し、間違いに気付けば改め、知ったことや気付いたことを家族や友人など身近な人に発信していく、そんな一人ひとりの「行動」につながるものでありたいと考えます。

■ご意見などは人権政策・男女共同参画課 ☎ 47-1286 FAX 47-1288 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ