

カラダのこと
おしえて!

重症になるその前に

糖尿病の人は「足」にも注意しましょう

合併症が及ぼす「足」への影響

血糖値が高い状態が続くと、糖尿病の合併症である神経障がい^{しびれ}が進行し、手足が痺れたり、感覚が鈍くなったりします。放っておくと、足に傷ができて気付かず、ひどくなって炎症を起し、さらに感染症を伴うと重症化してしまい、黒くなったり悪臭を放つたりする壊疽という状態になってしまいます。

「足」に注意が必要な人

長い間、糖尿病にかかっていて次に該当する人は注意が必要です。

- 足潰瘍で壊疽や切断をしたことがある人
- 腎不全の人や透析をしている人
- 重度の神経障がいや末梢動脈性疾患がある人
- たばこを多量に吸う人
- 足の指や爪の変形、胼胝がある人
- 糖尿病による足の病変自体を知らない人
- 血糖コントロールが不十分な人
- 高度な視力障がいで見たり爪を切ったりできない人
- 外傷を受ける機会の多い人

○一人暮らしの高齢者や足の衛生保持が不十分な人

予防のためにも

生活習慣を見直しましょう

足への影響は、靴擦れ、魚の

目、胼胝、やけど、擦り傷、深爪、まき爪、皮膚の乾燥、ひび割れ、水虫などが引き金となって起こります。

血糖値のコントロールに注意して、いつも足や爪は清潔にし、深爪をしないようまっすぐ切りましょう。合併症の影響で感覚が鈍くなることがあるので、入浴の際には湯加減に注意し、暖房器具やカイロなどで足のやけどに注意しましょう。

また、普段履いている靴の選び方も大切です。靴を買うときは足が大きくなる夕方に、足に合っている靴を選びヒールの高いものは避けるなど、普段から足に気を配り、早期発見に心がけましょう。(上野総合市民病院 理学療法士・糖尿病療養指導士 川端 友樹)



【問い合わせ】 上野総合市民病院 ☎ 24-1111

コラム 自治基本条例

伊賀市には「市民によるまちづくりのための条例」があります

伊賀市自治基本条例～住民自治のしくみ(住民自治協議会)～

- 今回は、第4章「住民自治のしくみ」(第21～第37条のうち、第2節「住民自治協議会」について説明します。この節では、地域の皆さんが住民自治を行うために設置する「住民自治協議会」の定義などについて定めています。
- 第24条「住民自治協議会の定義・要件」**
住民自治協議会とは、小学校区など一定の地域で、地域の課題を話し合い、解決するために、地域住民により自発的に設置された組織のことです。そこに住む人や働く人などが誰でも参加できることや、規約を作ることなどが協議会を設置する要件となっています。
- 第25条「住民自治協議会の設置」**
住民自治協議会が設立された場合、その代表者は、市長に設置の届出をします。その協議会が設置の要件を満たしている場合、市の重要な事項について、その地域の意見を代表して答える機関となります。
- 第26条「住民自治協議会の権能」**
住民自治協議会の権能(持っている権利や行使できる能力)は、①市の重要な計画の策定や変更に関する市長からの諮問に対して答申すること(諮問権)②その地域で行われる市の事業などに対して、市長に提案できること(提案権)③その地域に重大な影響が及ぶと考えられる市の事務について、その地域の協議会の同意を得る必要があること(同意権)④協議会が、その地域で行う市の事務の受託を行う意思表示をした場合、その決定が尊重されること(受託決定権)などです。
- 第27条「住民自治協議会への支援」**
市は、住民自治協議会に対し、活動拠点の提供や活動に対する財政支援などを行います。
- 第28条「地域まちづくり計画」**
住民自治協議会は、自らを取り組む活動の方針や内容を定めた「地域まちづくり計画」を作るよう努力し、市は重要な計画を作る際は、各地域が作った計画を尊重することとしています。

今回は、第5章「議会の役割と責務」について説明します。

【問い合わせ】 総合政策課 ☎ 22-9620 FAX 22-9672

伊賀警察署だより



9月11日は「警察相談の日」です

警察では、警察安全相談ダイヤル「#9110」を設け、犯罪による被害防止や市民の安全と平穏のための各種相談に応じています。

最近多発するオレオレ詐欺や架空請求詐欺などの特殊詐欺相談、不当な登録料などを請求されるワンクリック詐欺、通信販売で注文した商品が届かないなどの相談事は「#9110」にご相談ください。携帯電話やPHSからの利用も可能ですが、ダイヤル回線の電話や一部のIP電話からは利用できませんので、相談窓口（☎059-224-0110）にご相談ください。

また、警察署でも同様の相談を受けており、専門の係員が皆さんの立場に立って対応します。

緊急の各種事件・事故の場合は「110番」、それ以外の各種相談については相談ダイヤル「#9110」のご利用をお願いします。

【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

運転免許証自主返納と路線バス運賃割引制度



近年、高齢者の運転による交通事故が増加しています。三重県警察本部によると、平成26年中で人身事故の約6件に1件、死亡事故の約4件に1件が65歳以上の高齢運転者による事故です。

三重県交通対策協議会では、高齢者の事故防止対策のひとつとして、県内で路線バスを運行する各バス会社の協力を得て、運転免許証を自主返納し、運転経歴証明書を所持している65歳以上の人を対象に、路線バスの運賃割引制度を実施しています。

運転に不安を感じている人は、一度運転免許証の自主返納について考えてみませんか。詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】
総合政策課
☎22-9663 FAX 22-9672

**ワンモア
運動実施中!**
公共交通を利用する回数を1回でも増やしましょう。

明日に向かって ～差別をなくしていくために～

心のユニバーサルデザイン — 中心市街地推進課 —

■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。

先日、「バスの乗降場の点字ブロックの手前にプランターが置かれていて、バスを利用している目の不自由な人が困っています。」という声が寄せられました。点字ブロック(視覚障がい者誘導用ブロック)が足裏や白杖で表面の突起を確認するものと知っていても、その近くに物を置くと利用の妨げになるということに気が付かないことがあります。

皆さんは、鏡が取りつけてあるエレベーターにどのような配慮がされているかご存じでしょうか。車いすを使う人がエレベーターに乗ったとき、中で向きを変えなくても、降りるときに後方の安全を確認できるように考えられています。

年齢や性別、障がいのあるなしに関係なく、誰もが使いやすいように配慮されたデザインを“ユニバーサルデザイン”といい、市でもこの考え方に基づいたまちづくりを進めています。しかし、すべての人が満足できるものを作りあげるのは容易ではありません。社会にはさまざまな人がいて、

一方の人には使いやすいものでも、一方の人には使いづらいといったことがあります。

また、施設がユニバーサルデザインで整備されていても、お互いを思いやる気持ちがなければ本当の意味でのユニバーサルデザインにはならないのではないのでしょうか。

地域でも職場でも、それぞれ立場や置かれた状況の違う人たちが集まっています。自分の気持ちに余裕がないと、周りの人を気遣ったり、自分のこととして捉えることが難しいですが、「大丈夫?」「ありがとう」といった周りの人の何気ない言葉でうれしい気持ちになることがあります。

例えば、点字ブロック周辺の物を片付けたり、エレベーター内の鏡の前には立たないようにするなど、日々の生活の中で「相手を思いやる」「相手の立場で考える」ことが、“心のユニバーサルデザイン”であり、お互いの人権を尊重することに繋がるのではないのでしょうか。

■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