

カラダのこと
おしえて!

日頃から注意しておきましょう

食事中や食事後の「むせ」や「せき」

「むせ」や「せき」に注意しましょう

市内にインフルエンザ注意報が発令されていますが、インフルエンザに限らず、寒くなって空気も乾燥しているため、せきをしている人を多く見かけます。今回は、せきはせきでも、食事中や食事後の、むせやせきについての話です。

誤嚥性肺炎のサインかもしれません

冬になると、肺炎で入院する人が増え、特に高齢者の入院が多くなります。その中には、食事が上手く飲み込めず、食べ物が肺に入ってしまうことで起こる「誤嚥性肺炎」にかかる人がいます。

誤嚥性肺炎で入院された人や、その周囲の人に話を伺うと、以前から「食事の際にむせていた」「食事後のせきが多かった」と話す人が多くいます。このような症状は、誤嚥の重要なサインです。

また、ある日突然むせ始める人は少なく、日々の食事で少しずつむせる回数が多くなります。そのため、食事中のむせや食後のせきが当たり前になってしまい、誤嚥性肺炎で入院してから初めて、「そう

いえば…」と気づく人が多いのです。

日頃から注意しましょう

高齢者が、肺炎などで一度入院してしまうと、再び食べられるようになるまでに、かなりの負担や時間がかかります。中には、そのまま食べられなくなってしまいう人も少なくありません。

そうならないためには、日頃から食事中や食事後にむせこんだりせきをしていないか気をつけることが重要です。

専門の医師に相談しましょう

食事でもせるようになってきた、食事後にせきが出てきた、といった段階で専門の医師に相談すれば、少しの工夫や簡単な運動でむせやせきを減らすことができ、誤嚥性肺炎を防げるかもしれません。いくつになっても食事を楽しめるように、普段から気をつけていきたいですね。

(上野総合市民病院 言語聴覚士 正木 健太)



【問い合わせ】 上野総合市民病院 ☎24-1111 FAX 24-2268

防災ねっと

災害伝言ダイヤル「171」



地震や洪水などの大規模災害発生時には、電話の利用が増大し、電話が繋がりにくい状況が起こります。

このような場合には、「災害用伝言ダイヤル」が開設されます。このサービスは、災害時に家族や

知人などへの連絡のために、一般電話・公衆電話・携帯電話から活用できます。

「171」に電話をし、利用案内にしたがって伝言の録音・再生を行ってください。

※平常時には利用できません。

◆災害伝言ダイヤルの利用方法

録音する場合

- ①「171」を押す⇒案内を聞く
- ②「1」を押す⇒案内を聞く



- ③電話番号を市外局番から押す

例：0123-45-6789 ⇒案内を聞く

- ④録音する

※録音時間は 30 秒です。

再生する場合

- ①「171」を押す⇒案内を聞く

- ②「2」を押す⇒案内を聞く

- ③録音時に押した電話番号を市外局番から押す

例：0123-45-6789 ⇒案内を聞く

- ④伝言を聞く

※保存期間は 48 時間です。

※詳しくは各通信事業者にお問い合わせください。



【問い合わせ】

総合危機管理課 ☎22-9640 FAX 24-0444

介護相談員だより



これまでの活動を経て

今回は、昨年10月から活動を始めた2人の介護相談員に、これまでの活動で感じたことを伺いました。

《成田相談員》

介護相談員って何をする人？と問われることが多く、この事業がまだ社会に馴染んでいないのだと思います。利用者との会話の中で、「職員さんをお願いしたいことがあるけど、気を遣ってしまい、何も言えなくなる」という声をよく聞きます。このような利用者職員との橋渡しをしていくことの大切さを感じています。

《居附相談員》

さまざまな介護保険施設を訪問し、介護相談員の重要性を痛感しています。利用者やご家族の話聞いて、必要なことは施設や市に報告・相談し、少しでも快適な生活をしていただけたらと思っています。高齢化に伴い、相談内容も複雑化することと思いますが、日々自分の役割を意識して活動したいと思います。

【問い合わせ】

介護高齢福祉課 ☎ 26-3939 FAX 26-3950

伊賀線だより



伊賀上野・城下町のおひなさん

伊賀鉄道では、「伊賀上野・城下町のおひなさん」の期間中、ギャラリー列車を活用した「おひなさん列車」を運行します。

車内には市内の幼稚園児が描いたおひなさんの絵を展示しますので、ぜひ伊賀鉄道にご乗車いただき、ご覧ください。

【運行期間】 2月23日(金)～3月14日(水)

【運行列車】 忍者ラッピング車両(グリーン)

※運行時刻などは上野市駅(☎21-3231)にご確認ください。

※車両の調整などにより、運行できない場合があります。

※「伊賀上野・城下町のおひなさん」について、詳しくは12ページをご覧ください。

【問い合わせ】

○ギャラリー列車に関すること

交通政策課 ☎ 22-9663 FAX 22-9852

○伊賀上野・城下町のおひなさんに関すること

観光戦略課 ☎ 22-9670 FAX 22-9695

明日に向かって ～差別をなくしていくために～

人権について考えるコラムです。

知っていますか？「部落差別解消法」 —人権政策・男女共同参画課—

皆さんは「部落差別の解消の推進に関する法律」(部落差別解消法)を知っていますか。

この法律は、国が初めて部落差別の存在を法律の中に明記し、国として部落差別を解決するために、2016(平成28)年12月16日に施行されました。

しかし、市内では、この法律が施行されてから1年あまりの間に、身元調査による婚約破棄や職場での差別発言など、7件の部落差別に関わる事件が発生しています。

「部落差別はもうなくなった」という発言を聞くことがありますが、差別を見聞きすることは減っても、被差別部落に対する差別意識は人々の中に根強く残っています。部落差別は、結婚や住居など自分に直接関係するとき、「被差別部落である」という理由だけで意識的に避けてしまい、表面化してくるのだと思います。

市が確認した身元調査による婚約破棄は、親が

子どもの結婚相手について、被差別部落出身者であるかどうか調査したという事件でした。2015(平成27)年に実施した「伊賀市民人権問題意識調査」でも、4人に1人が「身元調査を容認する」と回答していましたが、この意識が事実として明らかとなった事件です。この身元調査は、婚約した2人が部落差別意識により引き離されたという悲しい結果をもたらしました。何の根拠もない部落差別により、相手方はもとより自身の大切な子どもまでも不幸にさせたのです。

私はこの事件を通して、部落差別は私たちが生きていく中で不幸な結果を残すものだと改めて感じました。そして、「部落差別はもうなくなった」という認識が誤りであると確信しました。私たちはもう一度、自分の被差別部落に対する差別意識を振り返り、この法律ができた背景を自分のこととして考える必要があ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