

瀬戸内市立瀬戸内市民病院だより

さんさん 広場

第 131 号

《編集・発行》

瀬戸内市民病院広報委員会

瀬戸内市邑久町山田庄 845-1

TEL (0869) 22-1234

FAX (0869) 22-3296

URL <http://www.city.setouchi.lg.jp>



《理念》 市民に安らぎと幸せを届ける病院を目指します。



- 沸騰する夏を乗り切れ！【5分でわかる】高齢者のための熱中症対策 P2～3
- 新任看護局長 ごあいさつ ～看護師は必要な支援が必要な方に届くようにつなげる役割～ P4
- 歴史人物の診断書 ～平安時代編～ 紫式部の夫と藤原道長 P5
- 1年間で3万6千円のタクシー代を助成 ご存知ですか？通院にも使える高齢福祉タクシー利用券 P6
- 紙の健康保険証の発行廃止まであと4ヶ月！ どうなる？マイナンバーカード保険証 P7
- 真夏の体験「夏のボランティア」略して 夏ボラ / ちょっと一服 ～オリーブの木の下で～ P8

5分でわかる 高齢者のための熱中症対策

今年の夏(7～9月)は全国的に35度以上の猛暑日が続いて熱中症のリスクが高まることが危惧されています。地域によっては過去に例のない危険な暑さが予測され、人の命にかかわる重大な被害が生じるおそれがあります。

そのため、今年4月から、熱中症警戒アラートの一段上の熱中症特別警戒アラートが新たに創設され、危険な暑さから避難するための場所として、瀬戸内市内に「クーリングシェルター」を設置して開放します。

※ 瀬戸内市クーリングシェルターは次の4か所

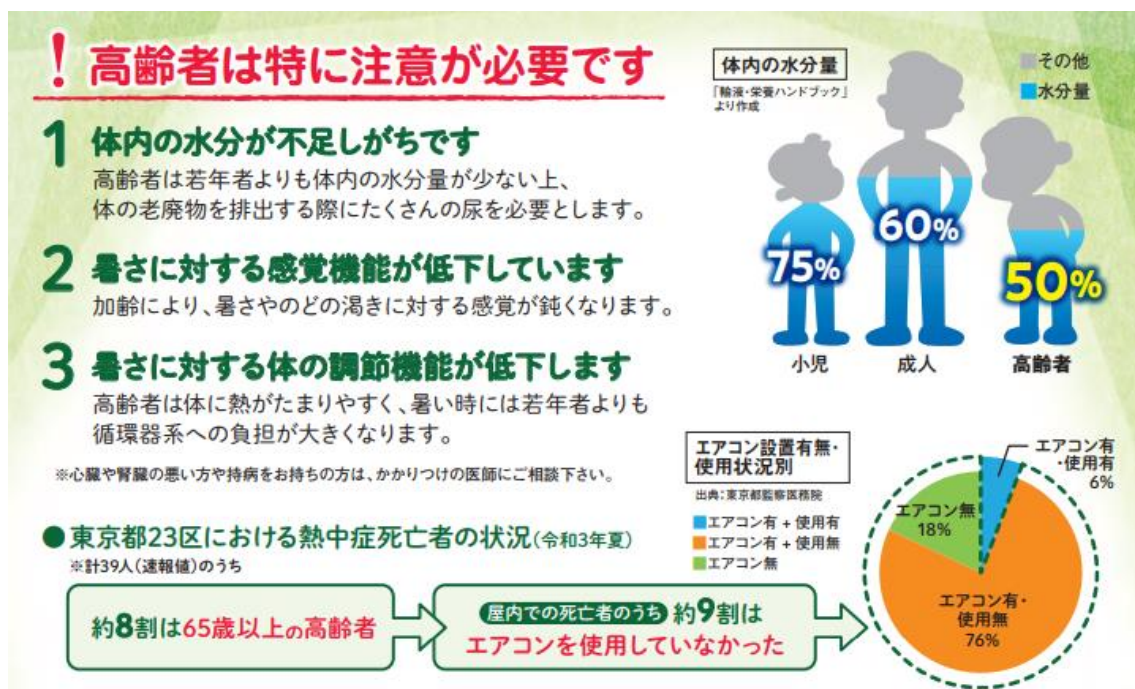
牛窓公民館、中央公民館、裳掛コミュニティセンター、ゆめトピア長船

開放時間は、8時30分から17時00分で受け入れ可能人数は各施設10人です。

熱中症は命にかかわる病態で、近年、熱中症による救急搬送人員は毎年数万人を超え、死亡者数は5年移動平均で1,000人を超える高い水準で推移しています。

高齢者の熱中症は、本人も気づきにくいため特に注意が必要です。

実際に熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。



「政府広報資料」より引用

ここからは、高齢者の熱中症の予防法をわかりやすく解説します。

熱中症予防対策できていますか？

- ☐ **気温と湿度を測って室内の気温を適温にする**
室温は28度以下、湿度は50～60%くらいになるようエアコンを設定
- ☐ **こまめに水分補給を行う**
のどが渴いていなくても、こまめに水分・塩分を補給する
1日あたり1.2リットル(コップ約6杯)を目安とし、入浴前後や起床後も必ず補給
- ☐ **暑い時には無理をしない**
日々の暮らしの中で十分な睡眠と食事をとり、不要不急の外出はしない
汗をかいたらシャワーや濡れタオルなどで体を冷やして水分補給
- ☐ **外出時はゆったりとした服装で日傘と帽子を忘れずに**
ゆったりとした服は皮膚から熱を逃がしやすく、日傘の色は黒色がおすすめ
木陰で風が気持ちよい場所ではなるべく肌を出し、皮膚から熱を逃がす
クーリングシェルターなどの涼しい施設を利用する
- ☐ **「熱中症かな？」と思ったときに助けを求める連絡先を確認しておく**
自宅では連絡先リストを見やすい場所に掲示しておく
外出時は連絡先リストを持参する

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

- ☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



- ☐ 部屋の温度を
測っている



- ☐ 部屋の風通しを
良くしている



- ☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



- ☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



- ☐ 暑い時は
無理をしない



- ☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



- ☐ 涼しい場所・
施設を利用する



- ☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック！ ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。【熱中症警戒アラート】は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



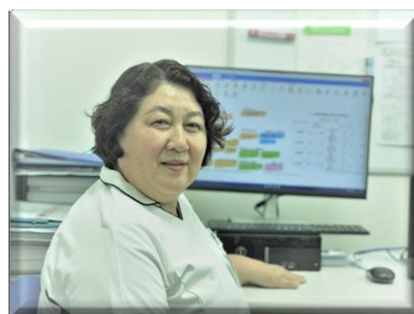
友達追加はこちら

「政府広報資料」より引用

看護局長 ごあいさつ

はじめまして。

令和6年4月1日付けで看護局長に着任いたしました安藤直美です。
皆様へ着任のご挨拶を申し上げます。



看護局長 安藤直美

人口減少社会の中で高齢者が孤立

我が国は少子高齢化が進んできている上に2010年をピークに人口減少が始まっています。2040年にかけて、高齢者人口は微増ですが生産年齢人口は減少していきます。さらに高齢者の中でも26%が85歳以上、約7割が単独または夫婦のみ世帯であり、高齢者の孤立化と、就職氷河期世代の約3分の1を占める団塊ジュニア世代が高齢者になるため、年金等の社会保障を含め、高齢期の生活の貧困化が懸念されています。

看護師は必要な支援が必要な方に届くようにつなげる役割

瀬戸内市でも住民の高齢化は進んでいます。入院している患者さんは80~90歳代で施設入所中を含め、単独または夫婦のみの方が増えています。生活貧困化は散見される程度ですが、癌や慢性疾患を抱えて闘病しながら生活している在宅患者さんも多くなりました。

看護師は必要な支援が必要な方に届くようにつなげる役割を持っています。当院では、住み慣れた地域で治療をしながら生活が続けられるように昨年度から訪問看護ステーションを開設しています。介護施設も地域住民の住まいですので医療と介護の連携を一層強化して参ります。

新型コロナウイルスは消滅していない

2020年1月、国内で初めて新型コロナウイルス感染患者が発生してから4年。看護師は自らが感染するかもしれない恐怖の中で、患者のケアに従事してきました。様々な変異を繰り返し、弱毒化したと言う事で、2023年5月には5類感染症となり、国としての対応はなくなりましたが、新型コロナウイルスは消滅しておらず、最近では感染力の強いKP3という変異株が第11波を巻き起こしています。市民病院では、限られた医療資源を最大限活用して対応しています。

『市民に安らぎと幸せを届ける病院を目指します』という瀬戸内市民病院の理念に則って努力していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

歴史人物の診断書 ～平安時代編～



— 紫式部の夫・藤原宣孝（ふじわらののぶたか） —

平安時代を舞台にヒロイン紫式部と藤原道長の愛の物語を描いた大河ドラマ「光る君へ」。

紫式部の夫・藤原宣孝が寝ていると「いびき」が30秒ほど止まり、大きな呼吸とともに再び「いびき」をかき始める場面があり、紫式部も「お酒を飲んで寝ると、時々息が止まる」のが「宣孝のくせ」だと言っている。この症状から導き出される診断名は「**睡眠時無呼吸症候群**」である。

宣孝が紫式部と結ばれたのは、長徳4年（998）頃といわれている。式部26歳前後、宣孝50歳前後で20歳差の夫婦。本妻を入れて宣孝の4人目の妻となった。

宣孝が亡くなったのは、長保3年（1001）4月25日である。二人の結婚生活は、宣孝の死によって約3年で終焉を迎えた。事実、平安時代の50歳代はかなりの高齢なので当時の疫病（天然痘）にかかったか、または現代で言う生活習慣病かも知れず死因は不明である。

●睡眠時無呼吸症候群になりやすい人は？

肥満の方に多く、20代の頃から

10kg以上太った方は要注意。

肥満になると、お腹まわりだけでなく、舌や首まわりにも脂肪がついてくるので空気の通り道が狭くなり、睡眠中に呼吸が止まりやすくなる。

●症状を放っておくと命にかかわることも

睡眠中に呼吸が止まると、酸欠状態になり、

少ない酸素を全身に運ぼうとして、心臓や血管に負荷をかけ続けることになる。

この状態が長く続くと**高血圧**や**糖尿病**などの合併症が発生し、**心筋梗塞**や**脳血管疾患**などの病気によっては死亡の原因となることがある。

睡眠時無呼吸症候群セルフチェックリスト

- ☐ いびきをいつもかいている
- ☐ 睡眠中に呼吸が止まっていると家族に指摘された
- ☐ しっかり眠っているはずなのに疲労感がとれない
- ☐ 夜中に苦しくて目が覚めることがある
- ☐ 夜中にトイレに行きたくて何度も起きる
- ☐ 寝汗をかく
- ☐ 朝起きたときに頭痛がする

— 天皇三代の義父・藤原道長（ふじわらのみちなが） —

「望月の和歌」で有名な藤原道長は、糖尿病が原因となり、敗血症に陥り、最期は多臓器不全で他界したと考えられている。当時は「飲水病」と呼ばれ、藤原実資の日記「小右記」には道長の病状について「のどが渇いて水を多量に飲む。身体が痩せて体力が無くなった。」と記されている。道長は摂関政治の絶頂期を築いた人物だが、糖尿病で62歳の生涯を閉じている。

「**睡眠時無呼吸症候群**」や「**高血圧**」、「**糖尿病**」、「**脳血管疾患**」は

市民病院で検査・診断・治療ができますので是非ご相談ください。

ご存知ですか？

通院にも利用できる

高齢福祉タクシー利用券

＝ 1年間で 3万6千円 のタクシー代を助成します ＝

こんな悩みを持つ高齢者の方

- 通院や買い物で外出したいけど、介護の認定を受けて運転免許は自主返納した
- 年金生活なのであまりお金を掛けられない
- 市営バスなどの交通機関は身体的負担が大きいため、ドアからドアまで送迎してほしい



外出に使えて便利な

瀬戸内市高齢福祉タクシー助成制度をご紹介します

【対象者】 次の(1)と(2)の条件のどちらにも該当する人

(1) 介護保険法に規定する要支援、要介護の認定を受け、認定期間内にある市内に住所を有する在宅(※1)の人

(2) 運転免許証(原付やバイクを含む)を保有(※2)していない人

※1 次のいずれかの施設に入院、入所または入居している期間は対象外となります。

病院または診療所、認知症対応型共同生活介護施設(グループホーム)、特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護医療院

※2 有効期限切れも含みます。

【助成額】 利用券1枚につき500円まで(一乗車につき複数枚利用可能)

【交付枚数】 6枚×年度残月数

Q&A

Q1 助成の内容は？

A. 1枚当たり500円のタクシー利用券を72枚交付します(4月～3月分)。

- 年度途中の場合、6枚×年度残月数を交付します。
- 申請のあった月から年度末までを一括で交付します。

Q2 利用できる移動範囲の制限はありますか？

A. 乗車と降車のどちらとも(またはいずれか)が、市内の場合に利用できます。

Q3 利用料金が500円以下でした。利用券を使用しても構いませんか？

A. 1回の利用額が利用券の額面以下の場合でも使用できますが、お釣りは出ません。

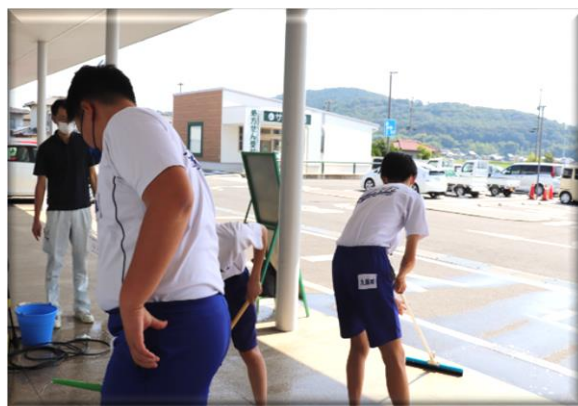
Q4 どのタクシー事業者でも利用できますか？

A. 利用できる事業者は決まっています。詳しくはタクシー利用券を郵送する際に同封されているチラシをご覧ください。

【問い合わせ先】 いきいき長寿課 高齢者支援係 TEL 0869-24-8869

- 7 -

- 真夏の体験 - 夏のボランティア 略して「夏ボラ」



～汗を流しながら市民病院のバス停とタクシー乗り場を一生懸命に磨く中学生(8月2日撮影)～

今年も「夏のボランティア体験事業」で市民病院へ牛窓・邑久・長船各中学校から12名、岡山朝日高校から1名の参加がありました。

写真の3人は、邑久中学校3年生でこの夏、バドミントン部と陸上部をそれぞれ引退したそうです。

学校での授業や部活動ではなかなか経験することができない幅広い世代の人とのかかわり方を学び、「誰かの役に立っている」「人に感謝される」という喜びを実感してもらえようサポートしています。

～ 思わず人に話したくなる豆知識 ～

日本の夏といえば、「夏祭り」、「花火」、「お盆」が思い浮かびますが、なぜ「お盆」と言うのでしょうか？

お盆は、仏教における「盂蘭盆(うらぼん)」または「盂蘭盆会(うらぼんえ)」を略した言葉とされ、語源は古代インドのサンスクリット語で「逆さに吊り下げられた苦しみ」を意味する「ウランバーナ」です。

お釈迦様のお弟子である目連尊者(もくれんそんじゃ)が、亡き母を救う話に由来しています。

6世紀の仏教伝来に伴って他にも馴染深い言葉が大陸から日本に伝えられています。

◆ 摩訶不思議(まかふしぎ)の「摩訶」

「摩訶」は、サンスクリット語で「大きい、偉大な」を意味する「マハー」の音写で、英語で「大きい」という意味の接頭語「mega(メガ)」も語源は同じといわれています。

◆ 「旦那(だんな)様」の「旦那」

「旦那」は、サンスクリット語で「施す、提供する」を意味する「ダーナ」の音写で、英語では患者に臓器などを提供する「ドナー」となり、日本語では、「旦那」という言葉へと変遷しました。

編集委員の

ちょっと一服



～オリーブの木の下で～

小学生の子供のサッカーをしています。試合の応援や練習の送迎をして、子供の頑張りを見守っています。その頑張りを見て、また自身の人間ドックの結果をみて何かを頑張ろうと、毎朝スクワット、練習や試合のある土日はランニングをしようと心に決めて数年継続してきました。なかなか、人間ドックの結果として良くなっているかは・・・ですが、ランニングをすることにより、日々のストレス解消になっています。子供の頑張りには負けないう頑張って継続していこうと思っています (M)