

お知らせ

福祉のまちづくり講座参加者募集

「目指そう健康長寿

支えあいとめくもりで」



誰しも、いつまでも健康でいきいきとした生活を送りたいと願っています。現実は確実に迫ってきます。今回は、地域に住んでいる人が地域の人のために始められた活動を通じて、今後の介護予防のあり方を考えます。

あなたも健康長寿を目指して介護予防に取り組んでみませんか。ぜひご参加ください。

【講師】堀井とよみ氏
(滋賀県立大学人間看護学部教授)

第2部 体験発表

地域で介護予防に取り組んでおられるグループなどから、体験発表をしていただきます。

●介護予防サポーターと受講者の立場から(宮司西ゆうあい館での取組み)

●サロンや教室の世話役の立場から(田町会館・鳥羽上町会議所での取組み)

●趣味の活動を通して(川崎町にお住まいの方)

【定員】150人(先着順)

【受講料】無料

【申込方法】電話・FAX等により、お名前と住所(市町名のみ)をお知らせください。

【とき】9月28日(日)
13時30分～16時

【ところ】長浜市民交流センター

第1部 講演

「介護予防を地域で支えよう」
～皆がいきいきと生活するために～



わたしたちは、患者さんのお話を聞きたいと思っています。現在は、入院患者さんの回診を中心に活動を行っていますが、今後その幅を広げ、この地域でがんの苦痛を抱えておられる患者さんやご家族を一人でも多く救っていきたくと考えています。また、当院では、がんに関する相談窓口「がん相談支援センター」を開設していますので、ご利用ください。

■市立長浜病院では緩和ケアの一つとして、精神的ストレスを軽減させるオリジナルオイル「With us」などのアロマセラピーを使用しています。

おぼえてください、「緩和ケア」

がんになったとき、病みだけではないいろいろな苦痛と闘わなければいけないとしたら・・・

痛みは、あなたの生きるエネルギーを奪います。強い倦怠感、もうなにもできないという無力感をまねきます。吐き気は、あなたを一日中不快な気分にごさせます。気持ちの落ち込みは、あなたの力を奪います。希望が見えないことは、あなたを絶望の淵に追いやりま

がんになったとき、からだやこころの苦痛を和らげる医療があることを知っていますか。緩和ケアは、がん医療を充実させる大切な医療。苦痛が緩和されれば、おだやかな時間を取り戻せます。遠慮せず、勇気を出して、言ってみましょう。「緩和ケアを受けたいです」と

日本緩和医療学会www.kanwacare.net



お元気ですか

がん治療と緩和ケア

— 心身の苦痛や不安を和らげる「緩和ケア」 —

日本人の死因の約3割を占めるがん。がん医療には、手術や抗がん剤投与などの治療とは別に、からだや心の苦痛を和らげる「緩和ケア」があることをご存知ですか。今回は、市立長浜病院に設置されている緩和ケアチームの一員、看護科長の入江由加利さんに緩和ケアの現状についてお話を伺いました。

“緩和ケアは、がんの終末期に実施するもの”とっておられる人が多いですが、それは間違いです。緩和ケアは、がん治療による痛みや不安を和らげ、患者さんとご家族にとって自分らしい生活を送れるようにするものです。つまり、がん治療の早期の段階から取り入れることで、つらい症状を緩和しながら治療を受けることができるのです。

よく治療中に「これ位の痛みは我慢しなくっちゃ」と思われている患者さんがおられます。決して我慢しないでください。痛いときは痛い、つらいときはつらいと、その症状を我慢せずに私たちに相談してください。



市立長浜病院がん相談支援センター
☎2354(直通)/FAX2730【場所】療養病棟1階医療社会相談室内【相談日】月～金曜日8:30～17:15

「腹腔鏡下手術」



市立長浜病院
外科
花 木 宏 治 先生

腹腔鏡下手術をご存知ですか? 「腹腔」は「お腹の中」のことで、「鏡」は「カメラ」のことです。お腹の手術を行う場合、以前は全て大きな切開創で開腹して行っていましたが、近年は小さな複

数の穴(5～12mm)から器具を挿入して、お腹の中の臓器をテレビモニターに映し出しながら操作、摘出する手術ができるようになりました。1987年に世界で初めての腹腔鏡下手術が成功して以来、急速に普及してきています。

条件がそろえば、胃の早期がん、大腸がん、胆のうの摘出や、十二指腸潰瘍や胃潰瘍の穿孔部閉鎖、腸閉塞の癒着剥離が可能です。

この手術は、傷が小さく目立たないですし、術後の痛みも少なく、全身状態の回復が早いので早期退院や仕事への早期復帰も期待できます。また手術による癒着も少ないことがわかっています。先に述べましたように、腹腔鏡下手術を受けるには条件がありますので、ご希望の方は、外科外来でご相談ください。保険適用のある術式ならば患者さんの負担額には変わりありません。

国民年金からのお知らせ

■ねんきん特別便

社会保険庁では、みなさんに「ねんきん特別便」を順次送付しています。現在国民年金加入中の人にも8月中旬以降に年金特別便を送付させていただきます。

「ねんきん特別便」が届きましたら、ご自身の年金記録に記載漏れや誤りがないかを必ずご確認ください。記載漏れや誤りがない場合も回答をお願いします。

すでに届いている人で、回答をまだされていない人は、早急に回答をお願いします。

「ねんきん特別便専用ダイヤル」

☎0570-058-555

9時～20時(毎月第2土曜日は17時まで)
IP電話、PHSからは☎03-6700-1144へ。

お問合せは、彦根社会保険事務所へ。

●受給について：年金給付課(☎0749-23-1116) ●納付・免除について：国民年金業務課(☎0749-23-1114)

■手続きはお済みですか?

国民年金制度の発展過程において、国民年金に任意加入していなかったことにより、障害基礎年金が受給できなかった人に「特別障害給付金」が支給されます。

【対象】国民年金に任意加入していなかった期間中に生じた傷病により、現在、障害基礎年金の1級または2級に相当する障害のある次の人

①昭和61年3月31日以前に厚生年金保険または各共済組合に加入されていた人の配偶者で、国民年金に任意加入していなかった人

②平成3年3月31日以前に学生だった人で、国民年金に任意加入していなかった人

【支給額】1級：月額50,000円 2級：月額40,000円

■1日社会保険事務所(予約制)

【とき】9月25日(木) 10時～16時

【ところ】長浜商工会議所2階

予約専用☎0749-23-5489