

お知らせ



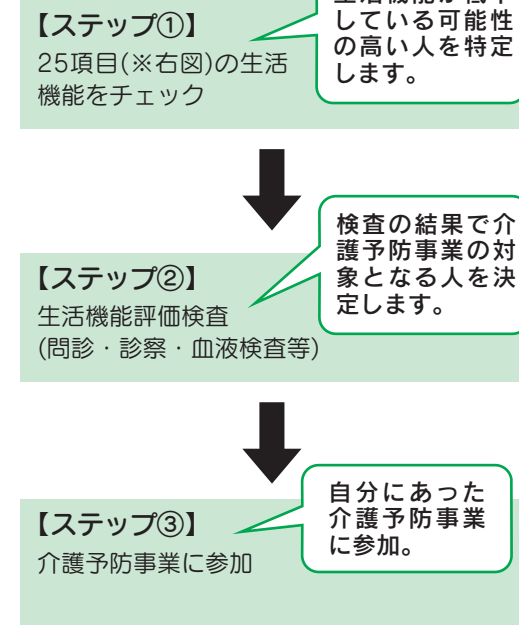
いつまでも健やかに暮らすために 生活機能評価を受けましょう

一対象は、65歳以上で介護保険の認定を受けていない人—

年を重ねると、「転びやすくなった」「物忘れが多くなった」等、だんだん心身の機能は低下してきます。しかし、使いつづけることや鍛えることで、低下を防ぎ向上させることもできます。

生活機能評価は、このような「心身機能の低下」や「最近気になること」をチェックし、介護が必要になる前に一人ひとりにあった適切な介護予防事業(運動機能向上トレーニング事業、栄養改善教室等)を見つけ、参加していただくために実施するものです。

■生活機能評価の流れ



【基本チェックリスト】

■まずは、自分の生活機能をチェックしましょう！

「はい」「いいえ」の当てはまる方に○をつけましょう。「1」の解答に該当する数が多いほど、生活機能の低下が疑われます。

	はい	いいえ
①バスや電車で1人で外出していますか	0	1
②日用品の買物をしていますか	0	1
③預貯金の出し入れをしていますか	0	1
④友人の家を訪ねていますか	0	1
⑤家族や友人の相談にのっていますか	0	1
⑥階段を手すりや壁を伝わずに昇っていますか	0	1
⑦椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0	1
⑧15分くらい続けて歩いていますか	0	1
⑨この1年間転んだことがありますか	1	0
⑩転倒に対する不安は大きいですか	1	0
⑪6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1	0
⑫身長 cm 体重 kg (BMI=) (注)		
⑬半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1	0
⑭お茶や汁物でむせることがありますか	1	0
⑮口の渇きが気になりますか	1	0
⑯週に1回以上は外出していますか	0	1
⑰昨年に比べて外出の回数が減っていますか	1	0
⑱周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	1	0
⑲自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0	1
⑳今日が何月何日かわからない時がありますか	1	0
㉑(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1	0
㉒(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1	0
㉓(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1	0
㉔(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1	0
㉕(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1	0

※下記窓口へ電話でお問合せください。
専門スタッフが、相談させていただきます。

(注) BMI (=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)) が18.5未満の場合に該当とする。
(例) 体重60kg、身長150cmの人の場合：60÷1.5÷1.5＝約26.7

基本チェックリスト1～20のうち	10項目以上に該当
〃 6～10のうち	3項目以上該当
〃 11、12について	2項目全て該当
〃 13～15のうち	2項目以上該当

いずれかに該当する場合は
生活機能の低下が疑われます。

【介護あんしん窓口】 浅井(浅井支所内) (☎74 1 2 3)、びわ(びわ保健センター内) (☎72 5 2 5 9)、六荘・西黒田・神田(アリス内) (☎68 4 1 5 1)、南郷里北郷里(東部福祉ステーション内) (☎66 6 2 6 5)、神照(北部福祉ステーション内) (☎68 8 2 6 7)、市街地(西部福祉ステーション内) (☎66 8 3 5 2)

【地域包括支援センター】 高齢福祉介護課内 (☎66 7 8 4 1)

お元気ですか

シリーズ：休日・夜間に救急受診 その前に…Vol.6

熱中症の対策について

そろそろ夏になってきました。今回は熱中症について説明します。熱中症とは、蒸し暑い環境で、異常な体温上昇による病気です。程度の軽い順番に、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病に分類されます。

とくに運動中には身体から大量の熱がつけられるためにそれほど気温が高くなくても短時間で熱中症にかかることがあります。

●熱中症の種類と症状

- ①**熱失神**：体温を下げようとして皮膚の血管が開き、その結果血圧が下がった状態で、めまいや顔面蒼白となります。
- ②**熱疲労**：汗などによる脱水症状により、脱力感、倦怠感、吐き気がでます。
- ③**熱けいれん**：水分のみを多く飲んだために血液中の塩分が下がった状態です。筋肉痛や、けいれんが起きます。
- ④**熱射病**：高度の脱水症状により、脳の体温調節機能が低下した状態です。錯乱状態や意識障害がおこり、重傷で死亡することもあります。

●応急処置

まず、状態を観察し、意識がない、または反応が

鈍い場合、すぐに救急車を呼び、救急車が来るまで心肺蘇生法と身体の冷却を行ってください。意識がある場合は、風通しのよい木陰やクーラーがきいている所など、涼しいところに運び、寝かせて衣服をゆるめます。身体を触ってみて、体温が高い時は身体に水を吹きかけ、気化熱で冷やします。水は常温、できればぬるま湯を用いましょう。うちわ、タオル、扇風機などで風を送ると効果的です。さらに氷、アイスノンなどで、首・わきの下・太ももの間を冷やし、動脈内の血液を冷やします。皮膚が冷たかったり、身体がふるえている時は、タオルなどで全身、とくに手足や体幹部をおおってマッサージし、ふるえがおさまるようにします。水分が飲めるまで回復したら、スポーツドリンクを飲ませてください。水分が飲めない場合や回復の悪い場合は点滴が必要ですので、病院で受診してください。

症状が軽くても一度熱中症にかかった場合は、再発しやすいといわれていますので、同じ環境での運動を1週間程度は控える必要があります。

●熱中症の予防

運動中の熱中症の予防としては、のどが渇いたと思う前にこまめに水分を取ることです。1時間程度の運動では水だけで十分ですが、それ以上の場合や、激しい運動の場合には、塩分、糖分が含まれたスポーツドリンクがおすすめです。甘すぎると感じるときは、水で薄めてもかまいません。暑い夏を乗り切りましょう！

市立長浜病院外科
日本体育協会公認スポーツドクター
東出 俊一 先生

「あごの矯正手術について」



市立長浜病院
歯科・歯科口腔外科
山口 昭彦 先生

一般に上顎あるいは下顎が前に伸び過ぎていたり、逆に顎が小さいなどで上下の歯の噛み合わせが大きくずれてしまっていたり、あるいは顔が歪んでいるような場合は「顎変形症」と総称される病気である可能性があります。このような状態で

すとうまく噛めませんし、「受け口」などといわれて容貌に悩むことも少なくありません。他にも前歯がでている、顎が横にずれている、なども問題になってきます。まだ小さい子どものうちは歯の矯正で対処できることもありますが、成人してからは時間的、社会的な制約だけでなく医学的な理由からもなかなか治療することは難しくなってきます。現在ではこのような方々に対しては多くの場合、矯正治療に手術を組み合わせることで治療することが可能になっています。手術は全身麻酔下で行い、すべての操作を口腔内で行いますから、顔に傷が残ることはほとんどありません。一度矯正歯科、口腔外科でご相談ください。(日本顎変形症学会ホームページを引用)