

ふれあいプラザ だより

◆健康増進担当 ☎ 2-4128
◆介護支援担当/地域包括支援センター ☎ 2-5555

在宅医療・介護連携 講演会の案内

～元気な時から知っておきたい
看取りと死への備え～
住み慣れた家庭や地域で最後まで暮らし
す為には、終末期ケアの在り方や在宅での
看取りについて理解する事、そして健康な
時から自分が望むケアや医療、どのような
「死」を望むかを考え、家族や知友人と話し
ておく事が必要と言われています。
この機会に、是非一緒に考えてみませんか。

◆日時 2月5日(水)
13時15分～15時30分まで

◆場所 生涯学習センター わっか

◆対象 一般市民

◆内容 「最期まで自分らしい人生を

高齢者虐待の起らない 地域を目指して

～高齢者とその家族も健やかに
暮らししていくために～
平成17年11月に成立した「高齢者虐待
防止法」は、今年で14年が経過します。
高齢者虐待は「悪意を持って」虐待して
いるとは限りません。介護をしている家
族などが心身ともに疲労し、追い詰めら
れ、その結果自覚のないままに虐待して
しまっていることも少なくないのです。
つまり、高齢者虐待は誰にでも起こりう
る身近な問題となっています。

◆虐待の事例

- ・身体的(たたく、つねる等)
- ・精神的(暴言、無視など)
- ・性的(罰を与えるために下半身を裸にし
て放置するなど)
- ・介護等放棄(食事を与えない、おむつ交
換しない等)



早めに抗体検査を 受けましょう

～昨年の夏頃より、国内で風しんの発症
数が大幅に増加しており、特にこれまで
公的な風しん予防接種の機会がなかった
30から50歳代の成人男性に患者が多いこ
とから、令和元年度より3か年で風しん
抗体検査及び予防接種の取り組みを実施
しています。



～経済的年金の搾取、お金を渡さない等～
高齢者虐待防止法は、こうした不適切
な介護している人を罰する法律ではな
く、虐待に至っている要因を取り除き、介
護している人、されている人の関係の修
復を図ることを目的としています。

地域や施設などで虐待を発見したり、
「虐待に進んでいくかもしれない」と思っ
た時には、地域包括支援センター(☎2-
5555)へご相談下さい(相談者の秘密
は守られます)。

相談が、虐待を未然に防ぐことにつな
がります。

◆実施方法 クーポン券により風しんの
抗体の有無を調べる検査を実施した後、
抗体がない方に対して予防接種を実施し
ます。ご本人の費用負担はありません。

◆実施状況
今年度対象となる方(昭和47年4月2
日～昭和54年4月1日生まれの男性)に
は、令和元年6月にクーポン券を送付し
ています。

クーポン券の送付対象以外の方も、生
年月日昭和37年4月2日～昭和54年4月
1日の方は、希望によりクーポン券を発
行できますので、その際は町にお問合
せください。

※お問い合わせは、保健福祉課健康増進
担当(☎2-4128)まで。

今年度対象の方には、6月にクーポン
券を送付していますので、詳しくは送付
された書類をご確認の上、早めに抗体検
査を受けられることをお勧めします。

◆実施期間 2019年(平成31年)4月
から2022年(令和4年)
3月までの3年間

子宮頸がん・乳がん検診 締切迫る!

◆実施日 2月13日(木)
◆申込期限 1月17日(金)
◆実施場所 ふれあいプラザ

女性ががん検診普及啓発キャンペーン～めざせ女性ががん検診受診率100%～
2年に1度は、忘れずに女性ががん検診を受診しましょう。

区分	子宮頸がん	乳がん
対象者	20歳以上で、前年度、町の子宮がん検診を受診していない方 ※前年度の受診状況をお調べできます。	40歳以上で、前年度、町の乳がん検診を受診していない方 ※前年度の受診状況をお調べできます。 定員90名(申込順)
内容	視診、内診、頸部細胞診、超音波検査(希望者のみ)	マンモグラフィー検査
自己負担額	①20～40歳 無料 ②41歳以上 1,600円 ③超音波検査 500円 ※生活保護受給者は無料	①40～70歳 無料 ②71歳以上 1,700円 ※生活保護受給者は無料

帯広や音更の病院で個別検診を受けることもできます。
※お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで

栄養コラム 二日酔い

一年の中でもお酒を飲む機会が増える年末年始。楽しくお酒を飲んでいても、飲みすぎは急性アルコール中毒や二日酔いなどの原因にもなります。

アルコールの許容量は年齢や体質(日本人の44%が「お酒に弱い体質」)、その時の健康状態といった様々な要素が関係しますが、1日の適量は男性でビール500mlとされています。ただし、女性や高齢者、お酒に弱い方はこれよりも少ない量が適量です。

お酒を飲むと、アルコールは肝臓でアセトアルデヒドという物質に分解されます。このアセトアルデヒドは毒性が非常に強いので、肝臓の処理能力以上にお酒を飲むと、体内に残ったアセトアルデヒドが頭痛や吐き気といった二日酔いの症状を引き起こします。

二日酔いになった後、「迎え酒」と称してお酒を飲む方もいますが、これは単にアルコールで不快感が麻痺されて楽になった気がするだけ。二日酔いが治ったわけでないばかりか、体への負担も大きいので行わないようにしたほうが良いです。

また、入浴や運動をして体内のアルコールを抜こうとする方もいますが、むしろアルコールの代謝速度が遅くなるばかりか、血液の循環が早くなるため、逆に酔いが回って平衡感覚が乱れる等、予期せぬ事故や心臓発作に結び付く可能性がありますので、十分に注意してください。

二日酔いはアルコールの吸収スピードを抑えれば、ある程度は予防できます。アルコールの吸収スピードを抑えるには、お酒を飲むときに何かと一緒に食べることで、アルコール以外の水分を同時に取ることが効果的です。

当たり前の話になりますが、二日酔いを予防する一番の方法は「飲みすぎないこと」。肝臓をいたわるため、二日酔いのつらさを味わわないためにも、お酒を飲む際には食べ物やアルコール以外の水分と一緒に摂ることはもちろん、何よりも飲みすぎないようにしましょう。

○男性の1日の適量

<p>ビール</p>  <p>中ジョッキ (500ml) 1杯</p>	<p>缶チューハイ</p>  <p>350ml缶 1.5杯</p>	<p>日本酒</p>  <p>1合</p>	<p>焼酎(25度)</p>  <p>0.6合</p>
--	--	---	--