

2024年 7月

たんご協立診療所

たより

発行 たんご協立診療所 京都府京丹後市大宮町河辺 3368-1 電話 0772-68-5017



峰山町内記の林香寺で医療懇談会を行いました。

テーマは「認知症」今回は地域で活躍する児童民生委員さんたちの意見交流と学習活動の一環で声をかけていただき、診療所のスタッフも知見を広げる機会になりました。

最初に京丹後市の発行する「認知症とは」というパンフレットをもとに、認知症患者さんへのアプローチの方法から、様々な行動変化や改善策、そしてどういう環境で過ごすことがよいのかについて学んだあと、いままで診療所が関わった認知症患者さんへの具体的な対応について報告しました。

参加された方からは、高齢者の困りごとでの相談には行政との連携が欠かせないのに、区役所の窓口はあまりにも縦割りどこに相談すればいいのか伝わりにくいことや、自身も高齢の家族と生活し、介護保険の申請やどのようなタイミングで認知症の診断や治療を受けたらいいかなど、切実な課題を話し合うことができました。

診療所では、軽度の認知症症状であっても一度相談していただき、アドバイスはさせていただきます。また、経済的な問題では無料低額診療制度がよりよいことを紹介しました。

おまけ、今回お世話になった林香寺さんですが、御本尊には治病延命や不老長寿を願う対象として信仰された薬師如来の像が祀られています。いつもは幕の奥に鎮座されていますが、今回はすこしだけ特別に拝観させていただきました。おだやかな表情で左手に薬壺をもち右手は施無畏（せむい）印をむすぶ姿に背筋が伸びる思いがします。興味がある方はぜひ伺ってみてはいかがでしょうか。




これからの季節に要注意！ できる熱中症予防

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。屋外での熱中症は、健康な人がスポーツや作業をしているときになりやすいですが、室内で起きる熱中症は高齢者に多く、重症化することも多くなっています。

高齢者が熱中症になりやすい原因



<p>体内の水分が不足しやすい</p>  <p>成人と比べて体内の水分量が少ない</p>	<p>暑さや喉の渇き等の感覚機能が低下</p>  <p>暑さや喉の渇きを感じにくくなる</p>	<p>身体の熱を外に逃がす調節機能が低下</p>  <p>成人と比べて汗の量が減少</p>
--	---	---

暑さに負けないからだづくりを続けよう！

<p>ずいぶん「水分を」</p>  <p>こまめにとろう</p>	<p>えんぶん「塩分を」</p>  <p>ほどよく取ろう</p>	<p>ずいぶんかんきょう「睡眠環境を」</p>  <p>快適に保とう</p>	<p>じょうぶ からだ「丈夫な体を」</p>  <p>つくろう</p>
---	---	--	--

～もしものときの応急処置～



クーラーの効いた部屋で休ませる

太い血管が通っている脇の下や足の付け根を冷やす

意識がはっきりしない、呼びかけに反応がないときは迷わず救急車を！！



「え！？健康保険証が廃止!？」

政府は、現在の健康保険証を2024年12月2日に廃止することを閣議決定しました。これにより、医療機関を受診するためにはマイナンバーカードが必要になり、任意であるはずのマイナンバーカードの取得が、事実上強制されることとなります。

岸田首相は、マイナンバーカードを取得していない人については、資格確認書を全員に発行するとしていますが、当面の経過措置にすぎません。

患者さまからは、「マイナ保険証は利用しにくい」「紛失した時が怖い」などの意見が多数聞かれています。

また、紛失の際のマイナンバーやマイナンバーカードのICチップに記録されている電子証明書の発行番号の漏えいによるプライバシー侵害も心配です。特に発行番号は、マイナンバーではないためマイナンバー法の規制は及ばず、個人情報保護法の規制が及ばないという問題もあります。

能登半島地震では、停電などでマイナ保険証利用のためのオンラインやカードリーダーが使用できなくなり大きな問題となりました。

以上のことから、「健康保険証廃止反対、マイナ保険証一本化反対」の声を私達と一緒に国へあげていきましょう。

尚、署名用紙は待合室の署名コーナーに置いてありますのでぜひご協力ください。

夏季休業のお知らせ

お盆休みで下記の通りお休みとなります。ご来院の際はご注意ください。
尚、休み前は混み合いますので、早めの受診をおすすめします。

8月9日(金)	通常通り
8月10日(土)	休診
8月11日(日)	休診
8月12日(月・祝)	休診
8月13日(火)	通常通り
8月14日(水)	休診
8月15日(木)	休診
8月16日(金)	通常通り



「丹後健康友の会」のススメ

つながりは**健康**に効く！

「健康を害すること」と聞いて何を思い浮かべますか？その代表がお酒の飲みすぎや、タバコではないでしょうか。

ところが、最近の研究で、それ以上に健康に悪いとされていることが明らかになりました。

それが**孤独**です。アメリカのブリガム・ヤング大学の研究によると、喫煙は死亡リスクを約 1.6 倍、過度の飲酒が約 1.4 倍高めるのに対して、**社会的孤立による死亡リスクは 1.9 倍高くなる**とされているのです。またアメリカの別の研究では、孤独の健康への悪影響は **1 日 15 本の喫煙にも相当する**とされています。

一方で、日本老年学的評価研究（JAGES）によれば、**サークルなどの地域活動への参加によって、健康長寿の可能性が 18%、長生きの可能性が 22%アップした**とされています。さらに、地域活動の中で役員などを担う高齢者は、**長生きの可能性が 12%上昇**することも報告されています。社会的なつながりと健康の関係が、統計データをもとに証明されたのです。



つながりづくり

は **まち**づくり

たんご協立診療所には、そんなつながりづくりにお勧めの「丹後健康友の会」の事務局が置かれています。友の会では**安心して住み続けられるまちづくり**を目指して様々な活動をしています。その基本となっているのが、つながりづくりです。

友の会の活動内容を少しご紹介すると、**近場へのお出かけやお食事会（歩こう会）**。地

域へ出張おしゃべりカフェ（Co♡ひだまり）。映画上映会。フラワーアレンジメント教室。川柳や楽器演奏などのサークル活動。そして年に 1 回の日帰り旅行（去年は彦根城へ）等々。

他にも「体操する場所がほしい」、「趣味を楽しむ仲間がほしい」など、やってみたいこと、ご要望があれば、**友の会が企画、つながりづくりのお手伝い**をします。

友の会では地域の「困った」にも取り組んでいます。「悩みを相談する場所がほしい」、「悩みを共有できる人がほしい」などの声も、ぜひお寄せください。

友の会の会員数は現在 800 名。あなたも友の会でつながりづくり、まちづくりをはじめませんか。会員に入らなくても参加できる活動もたくさんありますので、ご興味があればぜひ一度お越しください。**活動内容はインスタグラムや公式LINEでもお知らせ**しています。ぜひご覧ください。>>>>

