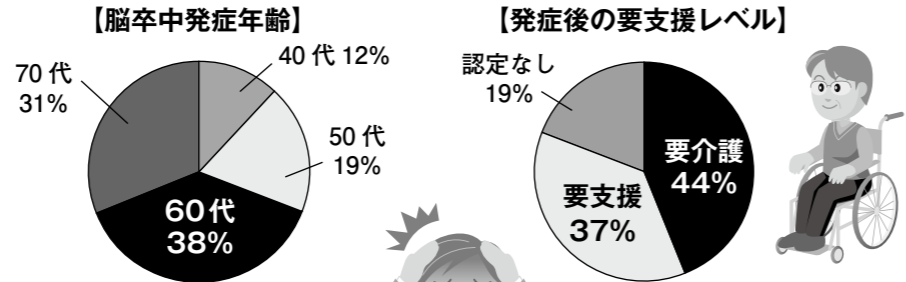


四万十町の健康が危ない!

四万十町の人は、どんな病気が原因で亡くなったり、要介護の状態になったりするのでしょうか?

町内での死因で最も多い病気はがんですが、同じ規模の市町村や全国と比べた時には、脳卒中や腎不全で亡くなる方の割合が多いです。また、40~64歳で介護認定を受けた方の原因疾患の約6割が脳卒中となっています。国保被保険者のレセプト(診療報酬明細書)を分析すると、四万十町の健康課題は**脳卒中**であることが分かりました。

発症平均年齢62歳!
発症後に8割が要支援・要介護状態になる。



■62歳で脳卒中になった男性の場合

※これは脳卒中になった方のうち、月額80万円以上の高度な治療を受けた方たちの経過をまとめたものです。

発症までの生活習慣

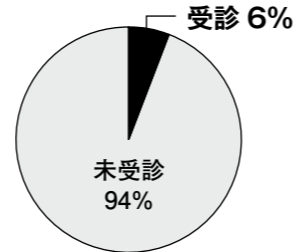
- お酒を飲まない日はない。毎日3合以上。
- 寝る前に間食することがある。
- 運動は仕事で体を動かすくらい。
- 胸部検診は受けるけど、**特定健診は受けたことがない。**
- 体力もあり、健康には自信がある。
- 実は**血圧・血糖値・尿酸値が高め。**

62才 脳出血を発症

意識がなくなり、救急搬送。緊急手術で一命をとりとめるが、**左半身麻痺**が残る。術後リハビリを開始し、数カ月で退院、自宅での生活が始まる。**要介護1**となり杖歩行(長距離は車椅子)で入浴など日常生活に部分的な介助が必要な状態となる。

脳卒中予防には特定健診!

【発症者の特定健診受診歴】



【お問い合わせ先】
健康福祉課 保健師 ☎22-3115

脳卒中の原因となるのは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病です。病気を予防するためには、健診を受けて自分の体の状態を知ることから始まります。年に一度特定健診を受けて、体の中をチェックしましょう。



からだにいいはなし

下の血圧が高い時の原因と対策

血管が固くなるのは、加齢が原因と言えます。年は誰でも絶対にとるものなので、年をとっても血管が固くならない方法が必要と言えます。主な他の原因は、**【睡眠不足】**…睡眠不足になると心臓が必要以上頑張ろうとするために血圧を高くしてしまうこともあります。**【肥満】**…急激に太ったのならこれも原因として考えられます。**【血糖値が高い】**…これが原因で血管の弾力性を失わせ、血管がポロポロになってしまうのです。**【運動不足】**…運動して体を鍛えると筋肉が強くなるように、血管も強くなります。普段から運動を心がけも大切です。

【飲酒】…「働き盛りの方」にも当てはまるのですが、年末年始など飲み会が続くと血圧の下が高くなる事があります。

【喫煙】…皆さんご存知のようにニコチンには血管を収縮させ血圧を上昇させる効果があります。

【ストレス】…ストレスが高いと血圧の下が高くなる傾向があるようです。心当たりはありませんか? 血圧で下が高い時は、血管が固くなってきている可能性があります。

これを防ぐためには、地道に心も体も健康的に生活することが対策と言えます。

たばこやお酒を少しでも控えるとか、運動をするように心がけるなどの改善が必要だといえます。

四万十町国保大正診療所
石井隆之・大川剛史



保健カレンダー

月日	事業名	場所	時間(受付時間)	月日	事業名	場所	時間(受付時間)
4月20日(水)	2歳6か月児健診	役場本庁東庁舎	午後(対象者に個別通知)	18日(水)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診-後期高齢者健診	十和体育館	8:30~9:30 (対象者・希望者に個別通知)
27日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)		結核・肺がん検診 特定健診-後期高齢者健診	大道体育館	13:30~14:30 (対象者・希望者に個別通知)
5月6日(金)	乳幼児健診	大正健康管理センター	午後(対象者に個別通知)		1歳6か月児健診	四万十町役場(東庁舎)	午後(対象者に個別通知)
9日(月)	12か月児健診		午前(対象者に個別通知)	19日(木)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診-後期高齢者健診	仁井田町民会館 他 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00~ (対象者・希望者に個別通知)
	赤ちゃん相談 ひまわり相談(※) 母乳相談	窪川地域子育て支援センター	13:30~16:00	20日(金)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診-後期高齢者健診	影野町民会館 他 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00~ (対象者・希望者に個別通知)
12日(木)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診-後期高齢者健診	興津町民館 他 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00~ (対象者・希望者に個別通知)	24日(火)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診-後期高齢者健診	大正北ノ川多目的集会所 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:30~ (対象者・希望者に個別通知)
17日(火)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診-後期高齢者健診	古城体育館	8:30~ 9:30 (対象者・希望者に個別通知)		結核・肺がん検診 特定健診-後期高齢者健診	打井川地域づくりセンター	
	結核・肺がん検診 特定健診-後期高齢者健診	戸川生活改善センター	13:30~14:30 (対象者・希望者に個別通知)	25日(水)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診-後期高齢者健診	下津井体育館 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:30~ (対象者・希望者に個別通知)
					結核・肺がん検診 特定健診-後期高齢者健診	大奈路体育館 ※結核・肺がんのみ巡回あり	13:30~ (対象者・希望者に個別通知)
					4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)

(※)ひまわり相談…育児の悩み、子どもの発達、保護者自身の健康の悩みなどを医師に相談できます。

障害者差別解消法が施行されました

平成28年4月から「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律(障害者差別解消法)」が施行されました。この法律は、行政機関や民間事業者に対し、障害を理由とする「不当な差別的取扱いを禁止」するとともに、障害のある人が日常生活や社会生活を送る上での「社会的障壁」を取り除く、「合理的配慮の提供」を求めています。

「不当な差別的取扱い」とは…

障害を理由として、正当な理由なくサービスの提供を拒否したり、制限したり条件を付けたりすることです。たとえば、障害があることを理由に施設の利用や習い事の入会を断る、飲食店の入店を断るなどが該当します。

合理的配慮の提供とは…

障害のある人が困っているときにその人の障害に合った必要な工夫ややり方を相手に伝えて、それを相手にしてもらうことを合理的配慮といいます。たとえば、視覚障害者への配慮として文章の読み上げや、聴覚障害者の方には筆談や手話など意思疎通を図ること、車いす使用者のためにスロープをつけるなどが合理的配慮の提供にあげられます。

【お問い合わせ先】健康福祉課 障害福祉係 ☎22-3115

四万十町福祉タクシー・バス利用券の交付について

四万十町では、高齢者等の社会活動の範囲を広め、福祉の増進を図ることを目的として、四万十町福祉タクシー・バス利用券を発行しています。

昨年度までは、希望される方に申請書の提出をお願いしていましたが、今年度から、下記の①~④のいずれか1つ以上に該当する方全員に、利用券を交付させていただきます。

- ①四万十町に住居登録があり、昭和12年3月31日までに出生の方
- ②身体障害者手帳の等級が1級または2級の方
- ③療育手帳の等級がA1またはA2の方
- ④精神障害者保健福祉手帳の等級が1級または2級の方

※4月18日~4月22日頃に住所地へ郵送予定です。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115