

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

目の老化と生活習慣病 40歳を過ぎたら 目の健康診断を

■目の老化―「老眼」

本来、人間の目には、レンズの働きをする水晶体が厚くなったり薄くなったりして、近くや遠くのものに自動的に焦点を合わせることができ、機能があります。ところが、加齢によってこの水晶体がふくらみにくくなり、近くのものにピントが合わなくなるのが老眼です。個人差はありますが、40歳くらいから始まり、

老眼は、進行しても失明の心配はありませんが、老眼に対応した眼鏡―老眼鏡を作りましょう。何となくものが見えにくくなったかなと思ったら、まずは眼科で診察を受けましょう。老眼が始まる年齢は、白内障や緑内障など、様々な目の病気が起こり始める時期でもあります。

ます。老眼は「目の健康に注意しなさい」というサインです。

■高齢者に多い白内障

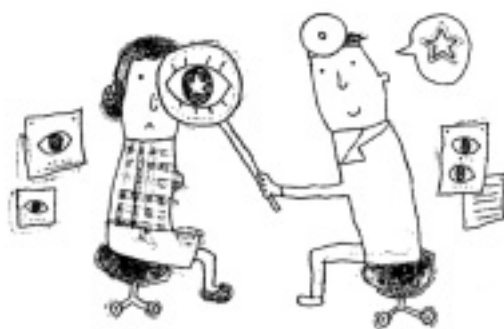
高齢者にいちばん多い目の病気は、水晶体が白く濁る白内障です。白内障の90%以上は、加齢に伴って起こる老人性白内障です。目がかすんでも白内障とは限りませんが、進行した白内障を長く放置すると急性緑内障を起こすこともあります。自己判断せず、きちんと診断を受けましょう。



■症状なく進行する緑内障

緑内障は、眼球の内部の圧力（眼圧）が高くなって視神経がおかされ、視野障害が起こる病気です。現在、日本では40歳以上の30人に1人が緑内障にかかっているといわれます。緑内障には急性型と慢性型があり、急性緑内障は急に目が見えなくなり、頭痛や吐き気などの症状があります。一方、慢性型の場合は徐々に進行

していき、自覚症状もあまりないため、気づいた時には手遅れということもあります。また、眼圧が正常範囲内でも緑内障になることがあります。一度障害された視神経は、元に戻せないため、早期発見が大切です。



■眼底でわかるいろいろな病気

加齢とともに全身の血管に動脈硬化が起こることは、よく知られていますが、眼底の血管に硬化が起こると、時にはこれが破れて出血し、視力が大きく低下します。眼底は、私たちの体の中で唯一、外から直接血管を見ることができるところです。眼底検査によって、目の病気だけでなく、高血圧や動脈硬化といった病気の診断や、進行の予測もできるなど、全身の生活習慣病を知る手がかりになります。

「目は体ののぞき窓」とも言われます。目に感じる異常が、脳や内科

の病気を見つけるきっかけになることもあります。40歳を過ぎたら、内科の健康診断と同じように、目も定期的に専門医に診てもらい、病気の早期発見に努めましょう。

また、夏の強い光―紫外線を過度に浴びたりしないようにし、バランスのよい食事で全身の健康状態を保つことも、目の健康管理につながります。



海光園からの寄附のお礼

次の方々から、海光園へ寄附をいただきました。紙上より厚くお礼申し上げます。

- | | |
|--------------|-------------|
| ○宮崎 禅輝（生 名） | ○正福寺 梅花講一同 |
| ○松尾 浩達（生 名） | ○村上美耶子（生 名） |
| ○石田 久雄（弓 削） | ○佐藤 英和（因島市） |
| ○伯方 哲夫（大阪市） | ○大林 金三（兵庫県） |
| ○開本 宣廣（瀬戸田町） | |

高齢者

インフルエンザ 予防接種のご案内

高齢者の発病防止や重症化防止を図るため、インフルエンザ予防接種を実施します。ただし、接種は義務ではなく本人の希望により行うものです。

対象者へは、個別通知いたします。

【対象者】

平成17年12月31日現在で、65歳以上の方及び60歳以上65歳未満の心臓・じん臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害者で接種希望者

【接種回数】

1回

【接種期間】

平成17年10月15日～12月31日まで

で

【接種料金】

1,000円は公費負担、差額は自己負担となります。ただし、生活保護世帯員は全額公費負担となります。

(委託医療機関以外で接種される方は、全額自己負担となります。)

【問合せ先】

上島町各地区保健センター及び保健福祉センターへお問合せください。(問合せ先は、8ページに掲載)

介護保険のお知らせ

平成17年10月から

施設利用時の

居住費・食費が

自己負担となります

施設サービスの利用者は、居住費や食費の一部が介護保険から給付されていましたが、在宅サービスの利用者は、居住費や食費を自己負担しており、施設サービス利用者にも在宅サービス利用者と同様に負担いただくこととなりました。

対象となるサービス

○特別養護老人ホーム・老人保健施設・介護療養型医療施設の入所者及びショートステイ利用者の居住費と食費

○通所介護と通所リハビリテーション利用者の食費

② 通所サービス利用者の食費は、各事業所で設定していますのでお問合せください。

標準的な費用

負担額は施設により異なりますが、住民税を課税されている方は、次表の金額が標準的な費用になります。

標準的な利用者負担額（日額）

居 住 費				食 費
ユニット型 個 室	ユニット型 準 個 室	従 来 型 個 室	多 床 室	
1,970円	1,640円	1,640円 (1,150円)	320円	1,380円

※（ ）内は特別養護老人ホーム入所又はショートステイを利用した場合の額

所得の低い方は、軽減されます

所得の低い方は、下表の自己負担限度額までの負担となります。限度額を超えた分は、特定入所者介護サービス費として介護保険から給付されます。

申請が必要です

特定入所者介護サービス費を利用するためには、町に申請して「介護保険特定負担限度額認定証」の交付を受け、サービス利用時に施設へ提示することが必要です。

自己負担限度額（日額） ※（ ）内は特別養護老人ホーム入所又はショートステイを利用した場合の額

利 用 者 負 担 段 階	居 住 費				食 費
	ユニット型 個 室	ユニット型 準 個 室	従 来 型 個 室	多 床 室	
【第1段階】 ・世帯全員が住民税非課税で高齢福祉年金の受給者 ・生活保護の受給者	820円	490円	490円 (320円)	0円	300円
【第2段階】 世帯全員が住民税非課税で合計所得金額＋課税年金収入額が80万円以下の方	820円	490円	490円 (420円)	320円	390円
【第3段階】 世帯全員が住民税非課税で第2段階に該当しない方	1,640円	1,310円	1,310円 (820円)	320円	650円

在宅介護支援センターだより

在宅介護支援センターは、地域の高齢者や介護する家族が安心して暮らせることを目的に、保健師や介護福祉士が**常時相談**に応じています。

■弓削	77-3698
■生名	74-0921
■岩城	74-0755

口腔ケアに取り組みよう！

口の中を清潔にすることは、虫歯や歯周病の予防だけでなく、様々な病気の予防につながる非常に重要なことです。また、食欲を増進させて体力をつけ、人とのコミュニケーションを活発にし、生活の質を高めます。

まずは、口腔ケアの基本を知るところから始めましょう。

《口腔ケアのポイント》

①歯磨き（ブラッシング）

虫歯も歯周病も、細菌による感染症です。食後には歯を丁寧に磨いて、細菌の生息場所である歯垢を落としましょう。特に寝ている間は口腔内の細菌が繁殖しやすいので、夕食後

の歯磨きは念入りに行いましょう。歯ブラシを使って口の中を清潔にすることは、口の中を刺激することにもなり、脳の働きも活発にします。

歯と歯の隙間は、歯ブラシが届きにくく歯垢が溜まりやすいところです。デンタルフロスや歯間ブラシなどを使ってかき出すと効果的です。歯ぐきを傷つけないように注意して使いましょう。

★ブラッシングのコツ

自分にあった硬さの歯ブラシを歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間に当てます。軽く力を加えながら歯ブラシを小刻みに動かし、歯垢をかき出すように磨きます。義歯は外してから行いましょう。

②上あごと舌のケア

口腔ケアは、歯や歯肉のブラッシングだけではありません。口の中で大きな面積を占めているのは上あごと舌であり、ここの汚れが口臭の原因にもなります。舌には古い細胞や細菌が付きやすいのですが、普通は食べたり話したりして舌が動いているうちに、ある程度は落ちてしまいます。しかし、加齢などで舌の動きが鈍くなると、汚れがついたままになり、舌と接する上あごにもその汚れが付きまします。

★舌と上あごのお手入れ法

歯ブラシを使って、舌の上を奥から手前に十回、上あごも奥から手前に十回、力を入れすぎずにかき出します。一度できれいにならなくても、

毎日続けて少しずつ落としておきます。口の中が乾燥しやすい人は、粘膜を傷つけないように、口に少量の水を入れて湿らせてから行います。専用の舌クリーナーや粘膜用ブラシも市販されています。



介護が必要になっても

続けよう！

介護が必要な高齢者の多くが、口の中のトラブルを抱えており、口腔ケアが特に重要になります。また日課としてケアを行うことは、移動や上体を起こすという動作が気分転換や在宅リハビリにつながり、心のケアにも有効です。

歯科検診や歯科治療を受けて、寝たきりでもしっかりと噛めるようにしましょう。



口腔ケア教室のお知らせ

お知らせ

虫歯や歯周病を予防するためには、毎食後の歯磨きが大切です。自分ではちゃんと磨いたつもりでも、磨き残しがあるもの。正しい歯磨きや舌のケア方法について、一緒に学んでみませんか？

- 日時 10月21日（金）午前10時
- 場所 友愛会館（岩城）
- 対象 上島町民
- 内容 高齢者の口腔セルフケア
- 講師 渡邊香月 歯科衛生士
- 持参品 歯ブラシ
- 問合せ先 町内各在宅介護支援センター及び魚島支所 民福祉課



～10月は「骨髄バンク推進月間」です～ 骨髄バンクに登録を！

全国でドナー登録30万人を目標に、骨髄バンクへの登録を呼びかけています。愛媛県では「骨髄バンク登録窓口」を次のとおり開設していますので、18歳から54歳までの健康な方の登録をお願いします。

- 県骨髄データセンター（月・金曜日開設）
- 今治保健所（月曜日開設）

【問合せ先】URL <http://www.jmdp.or.jp/>
県庁薬務衛生課 TEL 089-912-2391
（財）骨髄移植推進財団 TEL 0120-445-445