



健康コラム

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 電話72-0221 ●来島診療所 電話76-2309 ●保健福祉センター 電話72-1770

「急変したとき、人工呼吸器を使いますか？心臓マッサージしますか？」□から食べられないようになったとき、胃ろうをしますか？」

あなたが病気で入院し自分で意思決定できない場合、病院では患者本人にとってより良い選択ができるように、このような質問を、家族や身近な人に投げかけることがあります。治療の選択によっては、家族や身近な人が困ることも。

医療の進歩で、人生を長く過ごせるようになった一方で、治療期間自体も長くなり、患者本人が望まない治療が選択されることも多くなっています。

「もしものときにあなたの身近な人が戸惑わないためにどのように備えれば良いでしょうか。元気がうちにできることとして2点挙げられます。

・もしものときに自分の代わり意思決定をしてもらう人をあらかじめ決めておく

飯南 便り

“もしも”への備え



飯南病院 診療部長 石橋和樹

・その人と自分の価値感について話し合う

代わりに意思決定をしてもらう人は身近な家族の人の方が良いですが、家族がいない人は親戚の人や友人でも構いません。その人に自分が病気になった後の意思決定をお願いすること、また治療方針を選択してもらう際に参考になるように、自分が大切にしていることや自分がして欲しいこと、して欲しくないことを伝えておくことが重要です。もちろん事前指示書といった形にまとめていただくことも良いですが、自分人で書かずに家族や主治医の先生と十分に話し合うと良いでしょう。

保健福祉 便り

マダニに注意しましょう

農作業やレジャーなどで、山や草むらで活動することが多くなるこの時期。注意したいのが「マダニ」です。マダニの活動は春から秋にかけて盛んになります。

マダニに咬まれると感染する病気の1つに「重症熱性血小板減少症候群」があります。重症化すると死に至ることもあり、今年度県内で多くの被害が報告されています。感染しないためにも、マダニに咬まれないための予防が重要です。

マダニに咬まれないために

- 長袖や長ズボン、手袋、足を完全に覆える靴などの着用を心がけ、肌の露出を控える
- マダニを見て確認しやすくするために、明るい色の服がおすすめ(マダニは色が黒い)
- 虫除けスプレーを使う
- 地面に直接寝転んだり、座ったりせず、敷物を敷く
- 農作業をした後や野山に行った後は、すぐに身体を洗い、着替える

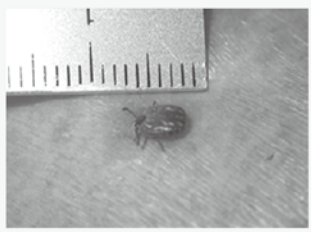
マダニに咬まれたら

無理に取ろうとせず、医療機関などで処置を受けるようにしてください。

農作業をした後や野山に行った後、2日から15日以内に発熱・発疹があった場合は、医療機関を受診してください。医療機関では、必ず野山などに行ったことを医師に伝えましょう。

犬や猫にも

マダニは犬や猫などにも付着します。動物病院で処方されているペット用のノミ・マダニ駆除薬などで駆除できます。マダニが付いていたときは、無理に取ろうとせず、かかりつけの獣医師に相談してください。



吸血中のマダニ (出典:島根県保健環境科学研究所)

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

ツキノワグマとの遭遇に注意!

●中山間地域研究センター
電話 0854-76-2025
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



こんなグッズもあります!(クマ除け用の鈴、笛、クマ撃退スプレー)

飯南町は、ブナ・ミズナラなどが残る豊かな森がある地域で、多くのツキノワグマが生息しています。皆さんはツキノワグマについてどのような印象をお持ちでしょうか。

実は、クマは臆病で警戒心の強い動物です。基本的に人を恐れているため、人を襲うことはめったにありません。しかし、県内でもクマによる人身事故が2~3年に1回程度発生しています。この原因を調べてみると、近年の里山の荒廃や耕作放棄地の増加など

の影響で、人とクマが至近距離で遭遇した際の人身事故が多いことが分かってきました。飯南町でもキノコ狩りや見通しの悪い道路でクマと遭遇してケガをされた方がいらっしゃいます。このような人身事故を防ぐにはどうすれば良いでしょうか。

まずは、クマと出会わないための対策が必要です。高い音の出る鈴や笛などを携帯して、人の接近をクマに知らせることが有効です(溪流などでは水音が聞こえにくくなるため注意が必要)。また、

クマの活動が活発になる早朝や夕方は、山や果樹園などに入るのを避けましょう。万一クマと遭遇した際には、大きな声を出さない、走って逃げない、子グマがいても近づかないなどが大切です。可能であれば、日頃から地域で道路周辺や耕作放棄地などの草を刈り、見通しをよくすることも有効です。

クマに出会わないように環境を整備することが、クマとの共存や豊かな森を守ることに繋がります。

赤名地区集落支援員の金藤です。

今月は、赤名地域まちづくり連絡会事業「寄ろうでえ~!赤名川」の7月開催イベント「スポーツ吹き矢体験会」の模様をお届けします。

スポーツ吹き矢は、5~10メートル離れた的をめがけて矢を放ち、その得点を競うスポーツ。日本古来の吹き矢と腹式呼吸を用いる健康法が融合しているスポーツとして注目を浴びています。最大の特徴は呼吸法。これにより「動脈硬化・ストレス解消・冷え性・肩こり・高血圧・脳の老化・糖尿病」などの予防や改善が期待できます。



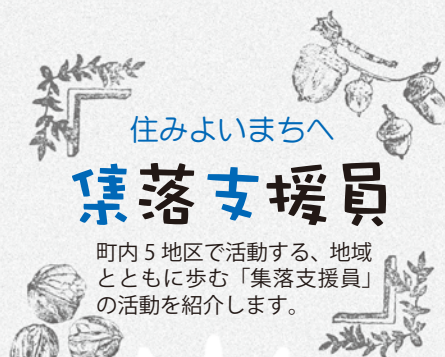
所作と呼吸法が肝心です



加藤さんのユーモアあふれる話でスタート

今回指導いただいたのは、雲南市スポーツ推進委員の加藤勇さんと土江清夫さん。スポーツ吹き矢の所作から呼吸法まで、面白おかしく、丁寧に、そして厳しくご指導いただきました。参加された住民の皆さんの表情も真剣そのものでした。

楽しみながら健康にもなれるスポーツ吹き矢。今後はさらに多くの人に体験してもらえよう競技大会の開催も予定しています。住民の皆さんの健康、交流、そして安心して暮らし続けられる町づくりのお手伝いできればと思います。



住みよいまちへ 集落支援員

町内5地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動を紹介します。

次回の「寄ろうでえ~!赤名川」にも乞うご期待。お待ちしております!



準備完了!いざっ!