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

飯南病院便り　お薬との上手な付き合い方

飯南病院医師の石橋和樹です。近年、医療現場の問題点として取り上げられることが多くなってきている「ポリファーマシー」という言葉。皆さんは聞いたことがありますか?「ポリ」＝多い・複数、「ファーマシー」＝薬・調剤の意味で、薬をたくさん飲むことで起こるトラブルのことをいいます。

5種類以上の薬を飲んでいる人は転倒の危険性が高まる、また6種類以上服薬している人は副作用の危険性が2倍以上になるといった研究報告などがあり、特に高齢の人でトラブルが起こりやすくなります。

80代女性Aさんの場合

最近ぼーっとして物忘れが多くなり、転びやすくなったとのことで病院を受診。頭の検査などは問題ありませんでしたが、飲み薬を確認すると、5種類もの睡眠剤を飲んでおられ、薬の影響だと判明しました。もともと不眠症で、薬の効きが悪いからといって、あちこちの病院で睡眠薬を出してもらっていました。

80代男性Bさんの場合

70才の時に心筋梗塞で総合病院に入院。退院後、元のかかりつけ医だと心配で総合病院ですべて診てもらうようにしました。心筋梗塞以外にも複数の持病をかかえていたBさんは、総合病院で合計6つの専門診療科に通院することに。専門の先生はしっかり診てくれますが年々薬が増えていき、合計20種類を超えてしまいました。

高齢になると複数の持病を抱え、薬も増えやすくなります。薬が多いことが必ずしも悪いわけではありませんが、薬ばかりにお金をかけたくはないですよね。必要以上に薬が増えないように、かかりつけ医・薬局を持つこと、病院受診のときは「お薬手帳」を持参することが大切。お薬と上手に付き合うために、かかりつけ医・薬局・お薬手帳を上手に使ってみてください。

飯南病院 診療部長
石橋和樹

保健福祉センター便り

「熱中症」は予防が大切です

寝ているときも意外と汗をかいています
寝起きの水分補給も大切

熱中症予防は、「水分補給」と「暑さを避ける」ことが大切です。特に高齢者は注意が必要です。

★のどが渇いていなくても、汗をかいていなくても、こまめに水分補給
★自分の体調に合わせて、服装を調節したり、保冷剤などを活用する
★エアコンや扇風機を上手に使う
★外仕事は無理をしない

熱中症の予防ができているか☑チェック

□こまめに水分補給をしている
□シャワーやタオルで体を冷やしている
□エアコン、扇風機を上手に利用している
□部屋の温度を測っている
□暑いときは無理をしないようにしている
□涼しい服装をしている
（外出時には日傘、帽子を利用している）
□部屋の風通しをよくしている
□緊急時・困ったときの連絡先を確認している

熱中症を予防して、暑い夏を乗り切りましょう!

調査ほ場の様子（下赤名）

こんにちは
中山間地域研究センターです。

ご存知ですか!?

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

山間地における水稲作況試験成績一覧表（2018）

品種	コシヒカリ
施肥N量/10a	5.0
平年	2008~2017

調査項目及び時期		本年	前年	比（差）	平年	比（差）
草丈（cm）	移植時　（5/01）	11.8	10.2	116	11.3	104
	＋30日　（5/31）	23.2	22.5	103	22.4	104
	＋41日　（6/11）	28.3	26.4	107	26.5	107
	＋50日　（6/20）		32.1		36.1	
	＋60日　（6/30）		41.8		48.3	
	＋70日　（7/10）		58.8		61.6	
	＋80日　（7/20）		72.7		74.5	
	＋90日　（7/30）		91.9		86.3	

「山間地における水稲作況試験成績」からの抜粋

島根県では、水稲の生育や作柄判断の一助として「水稲作況調査」を農業関係者の皆さんに情報提供しています。そのうち「山間地における水稲作況試験成績」（※ホームページURLは下記に記載）は、中山間地域研究センターが実施している調査で、調査地点は飯南町内です。

稲を毎年同じ場所で同じ時期に植え付けて、生育を比較することで、その年の稲の変化や生育の特徴がわかります。

提供している情報には、稲の生育の平年比や前年比に加えて、気象データの分析結果なども記載しており、毎月データを更新しています。

飯南町の水稲生育データを、稲の生産向上にぜひ活用してみてください。

※「山間地における水稲作況試験成績」のURL
http://www.pref.shimane.lg.jp/admin/region/kikan/chusankan/nogyo/suito_sakkyo/

頓原地区集落支援員の
服部恵子です。

「青壮年の集まる場づくりをしています」

頓原地区では、住みよい地域創造事業を活用して、主に「中高年者（高齢者）の生活支援事業」「国道54号沿線地域の活性化」の2つの課題に取り組んできました。その後、長生き体操の普及で、高齢者の居場所は増えつつありますが、青壮年の集まる場が少ないように感じています。

そこで、青壮年の交流の場として、交流センターとんばら内にあるボルダリング施設を活用して、4月から頓原公民館と協力して「ボルダリング定期開催」を行っています。参加者は平均６～7名ですが、町外からの参加もあります。運動不足を解消しつつ、普段の生活や仕事では会うことのない方同士が知り合い、話をする場となっています。

青壮年のつながりづくりが進んでいくように、工夫をしながら続けていきたいと思います。

壁に登る ただそれだけ
（ボルダリング定期開催）

日時：毎月第1金曜日 18時～20時
会場：交流センターとんばら
詳細は文字放送でご確認ください。
■問合せ
頓原公民館　電話72・0980

専用シューズ（貸出）を履いて体一つで壁を登ります

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。

登り方の説明を聞く参加者