

こんにちは

YAMASHIROKITA HOKENSYO

# 山城北保健所です

No. 29  
2019年10月

第29号 編集・発行 京都府山城北保健所 〒611-0021 宇治市宇治若森7-6 ☎0774-21-2191(代) FAX0774-24-6215

## 100歳をお迎えになった皆さま おめでとうございます



京都府では、高齢者の長寿をお祝いし、新100歳の方々にお祝い品を贈呈しています。山城北保健所管内では、今年度96名の方が新100歳を迎えられ、100歳以上のご長寿は218名となります。皆さまに、感謝とお祝いを申し上げます。



写真は、城陽市内の老人施設で保健所職員よりお祝い品の贈呈を行ったものです。なお、ご希望に応じて郵送も承っております。

### 【令和元年度に新100歳を迎えられる方】

(9月1日時点)

	宇治市	城陽市	八幡市	京田辺市	久御山町	井手町	宇治田原町
祝 100歳	42名	18名	10名	10名	5名	5名	6名

### 【令和元年度における100歳以上のご長寿の皆様】

(9月1日時点)

	宇治市	城陽市	八幡市	京田辺市	久御山町	井手町	宇治田原町
100歳 以上	91名	39名	32名	29名	11名	9名	7名

※100歳以上のご長寿の対象者は大正8年9月15日まで出生された方

企画調整室 TEL:0774-21-2191

# 自分の最期の迎え方について考えたことはありますか



## もし、次のような質問をされたらあなたは答えられますか？

**質問1**  
人生の最終段階において死が近づき、自分の力で呼吸ができなくなった時に、人工呼吸器<sup>※1</sup>で生命の維持を目的とした医療行為を受けたいですか？

※1 人工呼吸器の装着  
・気管に通した管に機器を取り付け、呼吸の補助を行います。

**質問2**  
老衰で徐々に口から食べ物や水分が入らなくなった時に、胃ろう<sup>※2</sup>などの人工栄養法を受けたいですか？

※2 人工栄養法（胃ろう、経鼻法など）  
・胃ろうとは、流動食をおなかから通したチューブで送り込むことです。  
・経鼻法は、鼻からチューブを胃（十二指腸）まで入れます。

## あなたは、次のどちらでしょうか？

### A 答えることができる

もう一つお聞きします。  
「そのことを家族等<sup>※3</sup>と話していますか？」  
もし答えが「いいえ」なら、家族等と話してぜひ一緒に考えてみてください。

※3 家族等  
・家族等とは、親族だけでなく、親しい友人等、より広い範囲の人を含みます

### B 答えることができない

- ・死や老いについて今は考えたくない
- ・一体どんな状況になるのかよくわからない
- ・何となく決めていけど、迷いもある など

答えることができない理由は様々だと思います。  
実際、簡単に答えが出ることではないですね。

## まず、自分の最期の迎え方を、考え、話し合うことが大切です

「自分らしく生きること」を大切な視点として次のことを考えてみましょう

1. どこで、誰と、どんなふうに過ごしたいか
2. 人生の最終段階に、どのような医療を受けたいか、受けたくないか

京都地域包括ケア推進機構 リーフレット 考えてみましょう「人生の終い仕度」と医療 より引用  
[https://www.kyoto-houkatucare.org/wordpress/wp-content/uploads/2018/04/acp\\_leaflet\\_a4.pdf](https://www.kyoto-houkatucare.org/wordpress/wp-content/uploads/2018/04/acp_leaflet_a4.pdf)



### アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは (愛称「人生会議」)

自分がどのような医療を受けたいか、あるいは受けたくないのか、また、どこで人生の最期を過ごしたいかなど、医師やケアマネジャーなど医療や介護の専門家から必要なサポートを受けながら、家族等も交えて、希望や考えを明らかにしていくために繰り返し話し合う取り組みのこと。

※2018年11月30日に厚生労働省はACPの愛称を「人生会議」、11月30日を「人生会議の日」と決定されました。

～福祉室からのお知らせ～

# 京都府自殺ストップセンター

## 今、思い悩んでいませんか？

◆うつ病や多重債務、生活苦など、死にたいほどつらい悩みを相談できます。

◆臨床心理士や精神保健福祉士などの専門家が、問題解決の方法と一緒に考えます。

◆相談は無料です。



- 相談日時：月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く。) 午前9時～午後8時
- 電話番号：0570-783-797 (なやみなくなる)
- LINE電話：QRコードから友達登録の上、無料通話機能をご利用ください。(トーク機能を利用した相談は行っておりません。)



# 11月は児童虐待防止推進月間です

～誰もが安心して子育てができる地域に！～

心を痛める事件が後を絶たない中、もしかすると私たちの身近に「助けて」のサインが出ているのかも？

私たち一人ひとりの気づきが、「子ども虐待」のない社会につながります。



「オレンジリボン」とは、児童虐待防止の象徴です。

虐待を疑われたときは迷わず児童相談所や市町に連絡して地域で見守っていくことが必要です。



山城地域の障害者就労支援事業所が、地元で生産した野菜・加工品などを共同で販売する「福菜市」を開催しています。イオンモール久御山へお越しの際は、こちらへもぜひお立ち寄りください。

日 時：令和元年12月7日(土) 10:00～17:00  
場 所：イオンモール久御山 1階 憩いの広場  
主 催：山城北圏域障害者自立支援協議会 農業推進班



事務局：山城北保健所 福祉室 (TEL: 0774-21-2193)

# 薬物乱用はダメ。ゼツタイ。

近年、若者を中心に**大麻**による検挙者が増加しており、深刻な社会問題となっています。インターネット等で**大麻**は「身体への悪影響がない」などの間違った情報が流れていますが、**脳に悪影響を及ぼし、依存性のある危険な薬物**です。



薬物乱用は1回でも**「ダメ。ゼツタイ。」**です。しっかりと断る勇気を持ちましょう！！

## 大麻を乱用すると・・・

**知覚の変化**  
酩酊感

**情緒の不安定**  
イライラする、不安になる

**思考の変化**  
集中力がなくなる

## 長く続けていると・・・

**大麻精神病**  
幻覚・妄想等の症状が出る

**知的機能の低下**  
ものを考えられなくなる

**無動機症候群**  
何もやる気がしない

出典：厚生労働省HP

## 「かかりつけ薬剤師・薬局」、「お薬手帳」を活用しましょう

複数の薬を服用するときは、薬の重複や飲み合わせに気をつけないといけません。**「お薬手帳」**に薬局でもらった薬を記録し、それを薬剤師や医師、歯科医師にチェックしてもらうことで、薬の過剰な服用や相互作用を未然に防ぐことができます。特に、いつも身につけているスマートフォンのアプリに**「電子版お薬手帳」**を入れておけば、災害時等に薬の情報を正確に医師等に伝える手段としてとても便利です。

また、いつも利用する、ひとつの薬局を**「かかりつけ薬局」**に決めておくと、医師から処方された薬や市販薬等の情報を一元的・継続的に管理してもらうことができるほか、**「かかりつけ薬剤師」**が相談に応じてくれるなど、薬による治療がより効果的なものになるようお手伝いをしてもらえます。



**ぜひ「かかりつけ薬局」を持ち、信頼できる「かかりつけ薬剤師」を御活用ください！**

# みなさん！桜の木などを枯らしてしまう そんな外来生物をご存知ですか！？

## クビアカツヤカミキリとは？？

平成30年1月15日から**特定外来生物**※として規制が開始



※特定外来生物とは：外来生物法により、飼育・栽培・保管・運搬・販売・譲渡・輸入・野外に放つことなどが原則として禁止されます。

## 特徴

- からだ全体に光沢がある
- 頭部の下（前胸の一部）が赤く、突起がある
- 成虫はジャコウのような匂いを放つ
- 体長は2.5～4cm（触覚は含まず）
- 触覚はオスが長く（体長より長い）、メスは短い



画像提供：埼玉県環境科学国際センター

京都府ホームページ参考

(<http://www.pref.kyoto.jp/gairai/kubiakatsuyakamikiri.html>)

## もし見つけたら？？

### ■ 生きたまま持ち帰らない！

→運搬すること自体、違法行為となります。

### ■ 見つけたらその場でできるだけ駆除を！

→殺虫剤をかける、踏みつぶすなどして駆除することで分布拡大が防げます。

### ■ 情報をお知らせください！

京都府内でのクビアカツヤカミキリの通報先

●公園など公共の場で発見された場合→京都府自然環境保全課（075-414-4706）

●農地内で発見された場合→京都府農産課（075-414-4953）

（通報される際には現場の写真、被害木の種類、枯れ具合をお伝え下さい。）



# くらしとしごととの相談窓口

～たとえば、こんなお困りごとはありませんか？～



家賃等の滞納や借金がある

家計のやりくりが大変

仕事以外にも借金などの問題を抱えている

仕事に就きたいが、長い間働いていないので自信がない…



生活に困っていて不安や心配がある方は、どなたでもご相談ください。相談は無料です。相談窓口では、相談員があなたのお困りの状況を広くおうかがいします。お一人おひとりの状況に合った最善の方法と一緒に考え、継続的に問題解決のお手伝いをします。おひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。



相談の内容によっては、適切な対応ができる専門機関をご紹介します。窓口へ来られない場合、相談員が訪問させてもらうこともできます。また、町役場などで、面談を行うことも可能です。

久御山町・井手町・宇治田原町にお住まいの方対象  
(生活保護受給中の方を除く)0774-63-5745

### 所長コラム お酒を楽しむための基礎知識(その2)

お酒どのくらいのアルコールが含まれるかというと、日本酒1合に約22~23グラムが含まれます。これ以外のお酒で日本酒1合とほぼ同量のアルコールが含まれるのは

ビール 中壺1本      ウイスキー ダブル1杯  
焼酎  くい飲み1杯      ワイン      ワイングラス2杯    ということになります。

この比較を覚えておくと、飲酒時どのくらいのアルコールを摂取したかの目安となり、役に立ちます。それでは実際に健康被害を起こさないようにするには、どのくらいのお酒を飲んだら良いのかということになりますが、厚生労働省が推奨している「節度ある適度な飲酒量」はアルコール20グラムであり、これは日本酒1合に相当します。

また女性は男性より少量の飲酒が好ましく、高齢者の場合にも同様のことがいわれています。今回はアルコールの飲み過ぎによる健康被害はどのようなものかをお話しましょう。(その3に続く)



## こんにちは 山城北保健所 スタッフ です

山城北保健所では、府民の皆様の安心・安全を守るため、さまざまな分野で業務を行っています。

今回は、衛生室のお仕事とお知らせを掲載します。

#### 環境衛生監視員より



京都府では、2005年10月に初めてセアカゴケグモの生息が確認されて以降、排水溝の隙間や軒下など広域に生息しています。少量の毒をもっており、咬まれた瞬間は針で刺されたような刺激を感じますが、実は非常に臆病で攻撃性のないクモです。

2004年6月にセアカゴケグモは特定外来生物に指定され、生きたままでの生息場所からの移動は禁止されています。発見した場合は、咬まれないよう注意しつつ、踏みつぶすか、殺虫剤にて駆除していただきますようお願いいたします。

※発見時に、保健所への「法律上の届出義務はありません。」

食品衛生監視員は知事から任命され、食品の安全性を確保するため食品衛生に係わる様々な業務を行っています。

#### 食品衛生監視員より



食品衛生監視員は、スーパーや食品製造施設などに衛生指導を行っており、計画的に食品を抜き取り検査し京都府産の野菜や輸入果物に検査基準値以上の農薬の残留がないか、など京都府の検査所に検査を依頼をしたり、遺伝子組換え食品が適正な表示で販売されているかなど食品衛生法・食品表示法で決められた基準に適合しているかなどを確認しています。

食品衛生法違反の食品等を発見した場合、速やかに回収を行うよう製造所等に指導し、違反食品が流通することがないようにしています。