

シリーズ「お元気ですか」(健康しもにた21)

多量飲酒の影響

適正量を超える飲酒は肝臓に障害を引き起こします。お酒を飲めば飲むほど、アルコール性肝障害になりやすくなります。

アルコール性肝障害には5つの疾患があり、大きく2つの流れがあります。脂肪肝からアルコール性肝障害になるルートと、脂肪肝から肝線維症を経て肝硬変、肝がんになるルートです。

○脂肪肝

その名のとおり肝臓に脂肪がたまった状態です。1日に5合以上を飲む長期多量飲酒者のほぼ全員が脂肪肝です。脂肪肝は、お酒をやめれば治ります。しかし、自覚症状がないため発見が遅れ、次のアルコール性肝炎や肝線維症に進展しやすいです。

○肝がん

肝硬変になると、線維化により免疫の働きが弱くなります。体内で1日に約3個程度のがん細胞が発生しているといわれていますが、免疫の低下により排除できずがん細胞が増殖してしまいます。アルコール性肝硬変では、年に約2.5%が肝がんへと進行します。

○アルコール性肝炎

脂肪肝の人が多量飲酒を続けると、10~20%の人がアルコール性肝炎になります。肝臓が炎症を起こして腫れ、肥大化した状態です。この段階になると、炎症に伴う痛みに加え、皮膚や眼球が黄色くなる黄疸や、発熱、おう吐、下痢が出てきます。はっきりした自覚症状が出てくるので、受診や入院に至るのがほとんどです。多くの場合、断酒により症状は改善します。

○肝不全

肝臓機能が15~20%にまで低下した状態を肝不全といいます。たんぱく質の合成ができず、老廃物が排除されないので、死に至る可能性もあります。

○肝線維症・肝硬変

長期に多量飲酒を続けると徐々に肝臓が線維化をきたします。多量飲酒をやめずに線維化が続き、肝臓全体に線維化を認める状態が肝硬変です。日本酒換算で5合分以上の飲酒を20年以上毎日続けている人に多発します。線維化した肝臓は、お酒をやめてもすぐには元に戻りません。

アルコール性肝障害の予防において、飲み過ぎをやめる以上の予防策はありません。お酒を飲まない休肝日をつくり、肝臓を休ませましょう。多量飲酒者はお酒を1日おきにする方が、飲酒量を減らす成功率は高いようです。

問合せ先 保健環境課 保健予防係
(保健センター) ☎82-5490

年金

待ち時間の短縮とサービス向上を目指して予約相談を行っております

高崎年金事務所では、年金についてのご相談を随時受け付けています。待ち時間の短縮とサービス向上のため相談にお越しの際は、予約してからの来所をお勧めいたします。

予約申込方法

◇ご予約は、相談希望日1ヶ月前からお電話又は年金相談窓口でお受けいたしております。(相談希望日の当日での予約受付はできません。)

◇ご予約を受け付ける際には、相談者及び配偶者氏名、基礎年金番号、電話番号、相談内容等についてご確認させていただきます。

予約時間帯

◇平日 月曜日~金曜日 8時30分~16時

◇予約状況により、ご希望の日時を調整させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

その他

年金相談にお越しの際は、年金手帳(基礎年金番号通知書)、年金証書、振込通知書などの他、相談者本人であることを確認できるものをご持参のうえ、予約時間までにお越しください。総合相談窓口にお申し出ください。

◇代理の方がご相談に来られる際には、委任状が必要となります。

◇ご都合により来所できない場合は、事前にご連絡をお願いいたします。

ご案内

高崎年金事務所

●所在地 高崎市栄町1-0-1

●電話 ☎027-322-7753(予約受付専用)

●休業日 土曜、日曜、祝祭日、年末年始(12月29日~1月3日)

65歳以上のひとり暮らしの方を対象に、保養事業を実施します

～機織りのまちでウォーキング&絹ものづくり体験～(ご案内)

町では、65歳以上のひとり暮らしの方を対象に保養事業を実施しています。

ウォーキングや絹ものづくり体験を通して、機どころの文化に思いを馳せてみませんか。

日時 11月17日(木) 役場発:9時 役場着:16時(予定)

行き先 桐生市・ベーカリーカフェレンガ

内容 午前中はウォーキングしながらまちなかを散策し、午後は、工房にて飾り糸車を行います。

※昼食はベーカリーカフェレンガにて全員でとります。(レンガ名物へぎそばを頂きます。蕎麦が苦手な場合はうどんも食べられます。)

募集人数 25名(応募者多数の場合は抽選)

参加資格 65歳以上のひとり暮らしの方で、今年度町民税非課税の方

※初めて参加される方を優先とするため、昨年度参加している場合は、ご参加いただけません。

※応募状況により、昨年度以前に参加している方は、ご参加いただけない場合もあります。

参加費用 体験料、昼食代は無料

申込み先 各地域の民生委員(担当の民生委員がわからない場合は、健康課高齢対策係にお申込みいただいても構いません)

締切り 10月31日(月)

問合せ先 健康課 高齢対策係 ☎64-8804



認知症初期集中支援チーム

平成28年10月からスタートしています。

『認知症初期集中支援チーム』とは

認知症でお困りの時、認知症が疑われる人や認知症の人やその家族のご家庭に訪問して、サポートさせていただきます。たとえ認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住みなれた地域の良い環境で暮らし続けるための体制です。

●委託先: 西毛病院

認知症専門医師および看護師・作業療法士・精神保健福祉士などの専門職チームを作って対応します
*富岡市、甘楽町、南牧村、下仁田町の広域で活動します。

●対象の方: 40歳以上の在宅生活をしている方の中で

①医療サービス、介護サービスを受けていなかったり、中断している方で以下のいずれかに該当する方

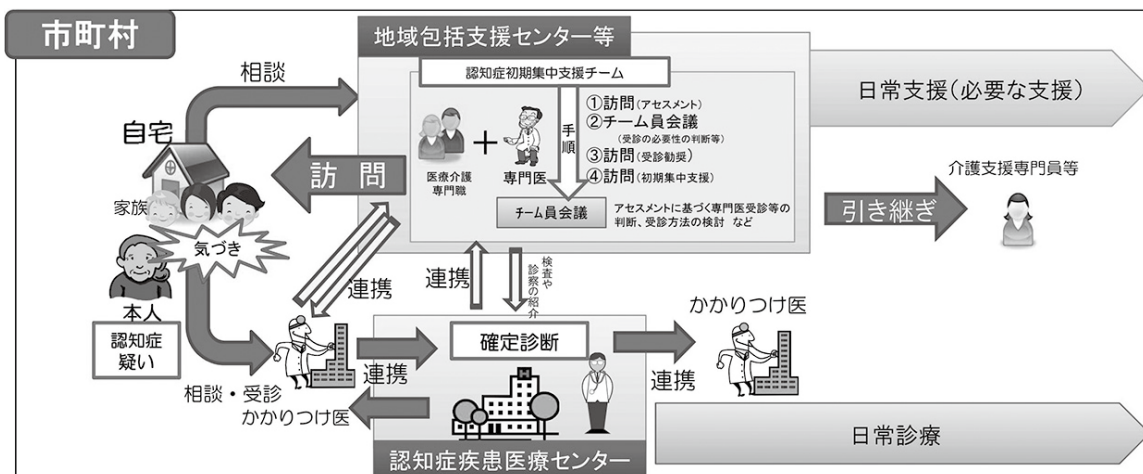
- ・認知症疾患の診断を受けたいが、うまく受診につながらない
- ・継続的な医療サービスを受けていない
- ・適切な介護保険サービスが受けられていない
- ・使い始めた介護サービスが中断している

②医療サービス、介護サービスを受けているが認知症の行動・心理症状が著しく、対応に苦慮している方

●サポート期間: おおむね6ヶ月

●相談窓口: ひどいもの忘れや、「おや?」と思う行動など…認知症かな?と思ったら、まずは相談窓口の地域包括支援センター(健康課 高齢対策係)へご相談ください

問合せ先 地域包括支援センター ☎64-8804



下仁田町地域包括支援センターからのお知らせ

どなたでも、ご参加ください☆

高齢者の皆さんが、いつまでも楽しく、 お好きな事を続けるためのメニュー

いきいき健康教室一般介護予防事業

普段の生活で身についた体のくせをとり、軽い運動やマッサージを行うことで膝痛や腰痛を予防し、転ばない足腰と健康な体づくりを目指しましょう。

申込みは不要です。都合のつく会場へ直接お越しください。

65歳以上であれば誰でも参加できます。

【参加費】無料

【会場別日程】《日程は都合で変更になることもあります。》



	会場	開催日	時間	講師
下仁田地区	下仁田町公民館 3階大会議室	10月 13日(木)	午前10時~12時	健康運動指導士
		11月 15日(火)		
	吉崎公会堂	10月 3日(月)		
		11月 7日(月)		
馬山地区	鎌田地区集会所	10月 3日(月)	午後1時30分~3時30分	健康運動指導士
		10月 31日(月)		
	馬山生活改善センター	10月 14日(金)	午前10時~12時	
		11月 18日(金)		
	蒔田地区集会所	10月 6日(木)		
		11月 10日(木)		
小坂地区	旧小坂小校舎(1階西:旧教室)	10月 20日(木)	午前10時~12時	健康運動指導士
		11月 9日(水)	午後1時30分~3時30分	
	北小地区集会所	10月 7日(金)	午前10時~12時	
		11月 25日(金)	午後1時30分~3時30分	
	坂詰公会堂	10月 4日(火)	午後1時30分~3時30分	
		11月 7日(月)		
西牧地区	西牧活性化センター	10月 5日(水)	午前10時~12時	健康運動指導士
		11月 2日(水)	午後1時30分~3時30分	
	三ツ瀬集会所	10月 21日(金)	午前10時~12時	
		11月 29日(火)		
	矢川友愛館	10月 20日(木)	午後1時30分~3時30分	
		11月 29日(火)		
青倉地区	大桑原地区集会所	10月 31日(月)	午前10時~12時	健康運動指導士
		11月 14日(月)		
	下青倉集会所	10月 12日(水)	午後1時30分~3時30分	
		11月 30日(水)		
	桑本地区多目的集会所	10月 18日(火)	午前10時~12時	
		11月 2日(水)		

■【問合せ先】 健康課 高齢対策係(地域包括支援センター) ☎64-8804(直通)まで

かぶらの里なでしこキャラバン10月から 大桑原区と東野牧区で実施

介護施設の職員等が地域に出向き、介護予防に関する講座を開いたり、筋力アップや転倒予防の運動などを行う「かぶらの里なでしこキャラバン」。

10月から大桑原地区集会所と坂詰公会堂で実施します。地域の顔見知りの方々と一緒にお茶を飲んだり、おしゃべりもしたり、気軽に参加していただけるキャラバン事業です。ご近所お誘い合わせの上、ご参加ください。

巡回時間 午前10時から12時

対象者 65歳以上の方ならどなたでも参加できます

問合せ先 特別養護老人ホームかぶらの里 ☎82-0222

かぶらの里なでしこキャラバン実施日程表

回	講座名	実施地区および日程		備考
		大桑原地区集会所	坂詰公会堂	
1	介護予防体操	平成28年10月 5日	平成28年10月12日	筋力アップで転倒予防
2	手工芸講座	10月19日	10月26日	手先作業で生活機能の維持向上
3	感染症予防講座	11月 2日	11月 9日	インフルエンザを予防するために
4	口腔機能向上講座	11月16日	11月23日	口腔ケアの重要性と効果について
5	栄養改善講座	11月30日	12月 7日	バランスの良い食事で健康管理
6	認知症講座	12月14日	12月21日	認知症の理解と自己診断テスト
7	認知症予防講座	平成29年 1月 4日	平成29年 1月11日	脳トレゲームで脳を活性化
8	ウォーキング講座	1月18日	1月25日	ウォーキングで体力づくり

介護をしているご家族、していたご家族が支えあい、 ご自分を守るためのメニュー

ちょっとひといきサロン

下仁田町委託・家族介護支援事業 介護者の集い『ちょっとひといきサロン』のご案内

平成28年4月より2ヶ月に1回開催しています。介護をしている方から、「息抜きの場が無い…誰に相談したら良いのか分からない…」などの悩みを抱える声を伺っています。1人で悩まず、専門家のノウハウを学び、同じ境遇の方との情報交換や、介護経験者の知恵を借りて、解決方法を見つけていきませんか？介護保険サービスだけでは解決できない、『大変さ』を軽減し、ご自分の人生も楽しむために、ぜひお出掛けください。

日時 10月22日(土)10:15~12:15 会場 老人デイサービスセンター山王 講師 同 職員

内容 歯科衛生士による「高齢者の歯と健康について」のお話 息抜き交流会 etc…

対象者 ご自宅で介護を行っている方、介護をされていた方、介護に興味のある方

申込み 10月14日(金)までに直接老人デイサービスセンター山王☎67-586へお申し込みください。
当日直接のご参加も可能です。

【送迎希望の方】

下仁田駅または保健センター前バス停まで起こしただされば、迎えに行きます。
お申込みの際にお伝えください。

平成28年度胃がん集団検診のお知らせ

今年度の胃がん検診が今月で終わります。まだ受診されていない方は、是非この機会をご利用ください。

対象 平成28年4月1日現在 40歳以上74歳以下の方
(自己責任になりますが75歳以上84歳以下の方も受診できます。)

検査方法 胃レントゲン撮影(バリウム)検査

受診料 500円

※配布済みの受診票をよくお読みになってお出かけください。

問合せ先 保健環境課 保健推進係 ☎82-5490

検診日	会場	受付時間
10月18日(火)	保健センター	午前8時30分 ~ 10時30分
10月21日(金)		
10月30日(日)		