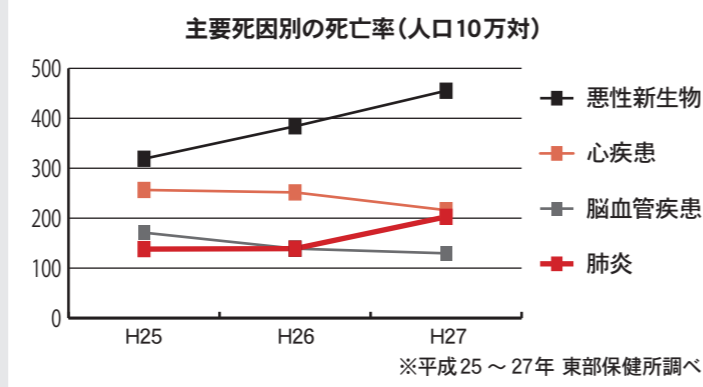


肺炎で亡くなる方が増加しています ～誤嚥性肺炎について正しく理解しよう～

高齢化の進展もあり、ここ数年で肺炎による死亡率は大きく上昇しています。日本人死亡第2位の心疾患と変わらない状況となり、杵築市では、肺炎で亡くなる方の人数が国・県平均を大きく上回っています。(県内第4位)

肺炎が原因で亡くなる高齢者の内、96%が誤嚥性肺炎であるというデータもあり、その予防はご本人のQOL(生活の質)を維持する上でとても重要です。



● 高齢者に多い「誤嚥性肺炎」

「誤嚥性肺炎」とは、食べ物を飲み込む時の誤嚥(食べ物が気管に入ってしまうこと)によって引き起こされる肺の炎症のことです。口の中には、たくさんの細菌が生息していて、これらの細菌が食べ物の通り道である食道へ行かず、誤って空気の通り道である気管へ入って引き起こされます。

主に、かみ砕いた食べ物を飲み込むことができなくなる(できにくくなる)「嚥下障害」が原因とされています。飲み込む機能が低下すると誤嚥(食べ物や水分が気管に入ること)しやすくなり、肺炎が起り段々と体力が衰えてきます。(資料: 日本大学歯学部摂食機能療法学講座教授 植田耕一郎先生)



▼ 誤嚥性肺炎の予防には、以下のことが効果的です。

- ① 食べる筋力の維持(ウォーキングやラジオ体操など、定期的に運動しましょう)
- ② 食事内容の改善(欠食を無くし、バランスの良い食事をしましょう)
- ③ 口腔内を清潔に保つこと(毎日の歯みがきと歯科の定期受診を心がけましょう)
- ④ 予防接種を受けること(肺炎球菌ワクチン対象者は助成を受けられます〔広報きつき4月号参照〕)

まだ若いと思っている方も、早い段階から歯科医院での定期的な歯科検診や、歯周病健診(40～64歳)を受け、自分の歯を維持することが将来の肺炎予防にもつながります。

今後は市を挙げて、肺炎予防に取り組んでいきます。ご理解ご協力をよろしくお願いします。

ご質問等は、健康長寿あんしん課(☎0978-64-2540)・地域包括支援センター(☎0977-75-2402)まで

後期高齢者医療広域連合

訪問健康相談のお知らせ

後期高齢者医療広域連合では、後期高齢者の方に訪問健康相談を行っています。専門知識と経験のある健康相談員(保健師・看護師・管理栄養士のいずれか)がご自宅を訪問して、健康管理や日常生活などについて、それぞれの方にあったアドバイスやご相談を行うものです。

対象の方にはご案内の文書をお届けします。ご案内後に、訪問日時を調整するため、電話でご連絡をいたします。

【対象者】 後期高齢者でご案内の文書が届いた方(1,000名程度) 【実施時期】 平成30年2月まで(予定)

☎ 大分県後期高齢者医療広域連合 ☎097-534-1771(代表) / 市民課 ☎0978-62-1806(内線 135・136・137)

10月15日(日)は杵築市長選挙の投票日です。

任期満了による杵築市長選挙が10月8日に告示され、10月15日に行われます。私たちのまち「杵築市」をより良くするための大切な選挙です。必ず投票しましょう。



投票日時

【投票日】 10月15日(日)

【投票時間】 午前7時～午後7時

※投票所入場整理券に記載の投票所で投票してください。

投票できる方

平成11年10月16日までに生まれ、平成29年7月7日までに杵築市に住民登録の届出をし、引き続き3か月以上杵築市に在住している方。

投票所入場整理券

入場整理券は告示日の10月8日(日)に、選挙管理委員会より各有権者宛に郵送いたします。届くまでに3日程度要しますのをご了承ください。入場整理券がお手元に無い場合でも、選挙人名簿により本人の確認ができれば投票を行うことができますので、投票所受付にてその旨をお伝えください。

開票・選挙会

【日時】 10月15日(日) 午後8時30分～

【場所】 杵築小学校体育館

期日前投票

仕事や旅行、病気などの理由で、投票日に投票所へ行けない見込みの方は、期日前投票をご利用ください。

【期日前投票所】

〔本庁舎〕 玄関ホール
〔山香庁舎〕 ギャラリーホール
〔大田庁舎〕 玄関ホール

【受付期日】

10月9日(月)～14日(土)

【受付時間】

午前8時30分～午後8時

指定施設での不在者投票

指定された病院・老人ホームなどに入院・入所されている方は、その施設内で不在者投票ができます。市内の指定施設などは次のとおりです。

市内の指定施設	
杵築中央病院	
杵築オレンジ病院	
杵築市立山香病院	
介護老人保健施設 しおはま	
介護老人保健施設 グリーンケアやまが	
特別養護老人ホーム 瑞雲荘	
特別養護老人ホーム 心助園	
特別養護老人ホーム 菩提樹	
特別養護老人ホーム 太陽の家広寿苑	
養護老人ホーム 山香苑	

※施設によって投票日が変わりますので、詳しくは各施設へお問い合わせください。

滞在先での不在者投票

杵築市以外に滞在されている方は、滞在先の選挙管理委員会へ不在者投票ができます。

あらかじめ「不在者投票宣誓書(兼請求書)」で杵築市選挙管理委員会に投票用紙を請求してください。投票用紙の郵送に時間がかかりますので、請求は早めをお願いします。受付は滞在先の選挙管理委員会の執務時間内となります。※「不在者投票宣誓書(兼請求書)」の様式は、市公式ウェブサイトでダウンロードできます。

郵便による不在者投票

身体に次のような重度の障害などをお持ちの方は、「郵便等投票証明書」の交付を受け、その証明書を添えて請求することで、自宅で不在者投票ができます。

● 身体障害者手帳

▽両下肢、体幹、移動機能の障害が1級または2級
▽心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害が1級または3級
▽免疫、肝臓の障害が1級～3級

● 介護保険の被保険者証

▽要介護状態区分が「要介護5」

● 戦傷病者手帳

▽両下肢、体幹の障害が特別項症～第2項症
▽心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害が特別項症～第3項症

以上に該当する方は、手帳を「郵便等投票証明書交付申請書」に添えて、選挙管理委員会委員長あてに申請してください。『郵便等投票証明書』をお持ちの方は、『郵便等投票用紙請求書』を添えて、投票日の4日前(10月11日)までに請求してください。

杵築市長選挙立候補(推薦)届出予定者説明会

【日時】 9月25日(月) 午前10時～

【場所】 杵築市役所本庁舎 2階第2会議室

※当日は立候補届出関係諸用紙を配布しますので、出席される人は印鑑をお持ちください。

※1候補につき3名以内で出席してください。

☎ 選挙管理委員会事務局 ☎0978-62-1813