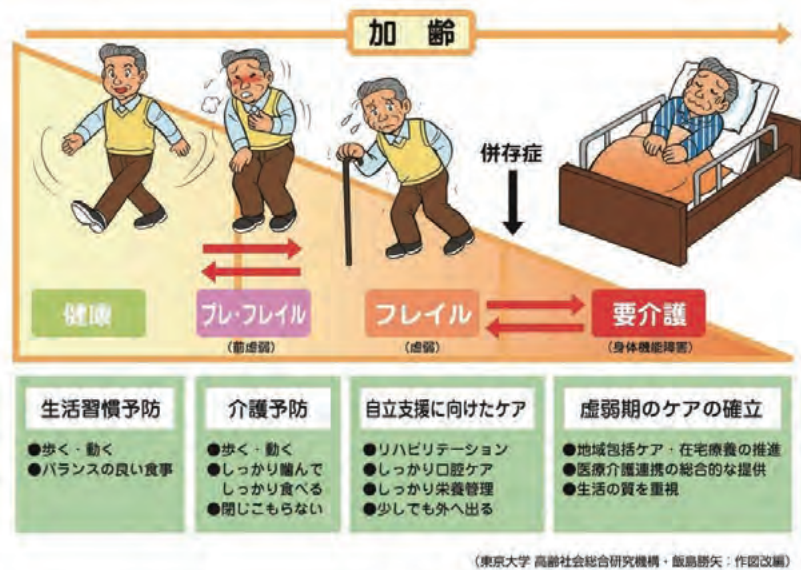


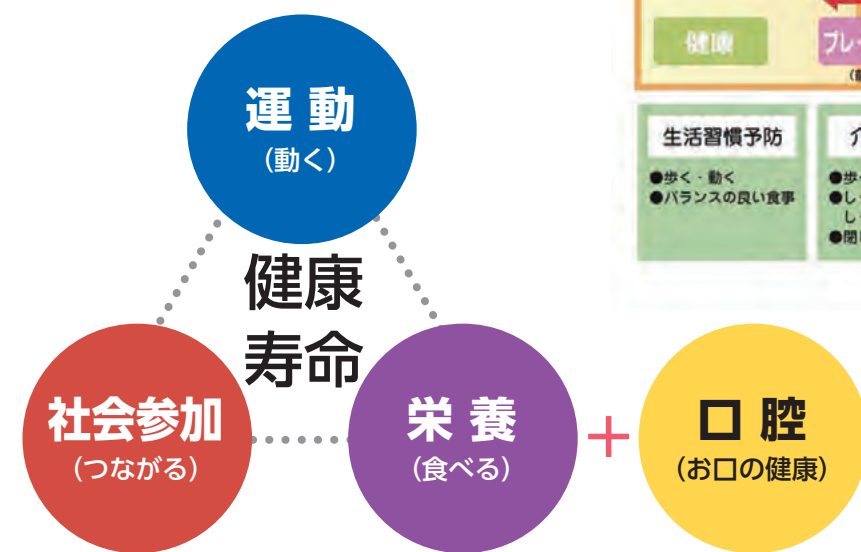
フレイルの予防習慣を！

フレイルを知っていますか？
年齢とともに心身の活力（筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をフレイルといいます。



（東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改題）

フレイル予防には、「栄養（しっかり食べる）」「運動（歩く力や筋力）」「社会参加（人とのつながり）」「口腔（しっかりと噛む）」をバランスよく実践することが大切です。



いきいき元気教室では、椅子に座って手軽に取り組みめる健康的な運動を行っています。そこに必要な「栄養」「口腔」「脳トレ」をプラスすることで、さらに介護予防の効果を期待し、講座を行っています。



栄養講座
～体に必要な食事について～

- ①大変勉強になった。
- ②ヤクルトと青汁のことが気になっていた。
- ③自身の栄養や健康についての相談ができて良かった。



口腔講座
～お口の健康について～

- ①6/4 歯と口の健康週間で、チラシ配布ももらった。新しい人も来てくれるとうれしい。
- ②歯が痛くないと歯医者に行かないが、定期的に歯科受診をしようと思う。



脳トレ講座
～いきいき元気に！！～

- ①身体を動かして声を出すことで、脳の刺激になる。
- ②楽しかった。
- ③「今日はよく笑った」「頭と体を一緒に動かすのは難しい」「職場に資料を持っていく」。



新型コロナウイルス感染症は、高齢者においては感染の危険だけでなく、家に閉じこもることによる健康への悪影響が懸念されています。中でも動かないことで生活不活発となり、フレイル（虚弱）が進みます。

健康の維持に努めるには、「栄養」「運動」「人とのつながり」そして「口腔ケア」をバランスよく実践することが大切です。

問い合わせ先 医療介護課介護保険係（内線510） ☎72-0333

健康
マメ
知識

内視鏡治療および全身麻酔下手術について

今月のドクター
串間市民病院
外科
たかや 高屋 剛先生

■内視鏡治療について

串間市民病院で行っている内視鏡治療には以下のものがあります。

- ①消化管出血（胃潰瘍や十二指腸潰瘍、大腸憩室出血など）に対する止血術
- ②消化管ステント留置（食道ステント、十二指腸ステント、大腸ステント）
- ③早期胃がんに対する内視鏡的切除
- ④大腸ポリープの内視鏡的切除
- ⑤胆管結石に対する内視鏡治療
- ⑥胆管閉塞（がんなどによる）に対するステント留置

このうちの、⑤、⑥について説明します。

内視鏡を口から挿入し、十二指腸に進めます。十二指腸乳頭という胆管の出口から器具を挿入して結石を取り除いたり、ステントを留置するなどの処置を行います。

言葉で書くと単純ですが、実際には難易度の高い処置で施行できる医師も限られています。また、上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）や大腸内視鏡検査（大腸カメラ）と比較すると合併症の発生率も高く、また一旦合併症が生じると重症化することもあります。

合併症の主なものは、急性膵炎、消化管穿孔、出血です。いずれも重症化すれば、致命的となり得るものです。

日本消化器内視鏡学会が行った全国調査では、胆管・膵臓の内視鏡的処置・治療の合併症発生率は約1%で、合併症による死亡率は0.025%でした。また、この内視鏡治療を行う際には鎮静剤・鎮痛剤をあらかじめ投与しています。

当院で対応困難なケースについては、宮崎大学医学部附属病院消化器内科へ紹介させていただいております。

■全身麻酔下手術について

腹腔鏡下胆のう摘出術をメインとして月に2回の全身麻酔手術を行っています。

胆のう摘出術を行った方に胆のう摘出後症候群という病態が生じることがあります。

頻度は報告によりさまざまですが、胆のう摘出術を受けた方の5～40%に一過性あるいは慢性に症状が現れるといわれています。主に以下のような症状が現れます。

- ・一過性あるいは慢性に持続する上腹部痛、違和感、黄疸（皮膚や粘膜が黄色くなる）、吐き気、下痢。

ただし、このような症状はほかの臓器に起こる病気でも頻繁にみられるため、胆のう摘出に起因したものかどうかしっかりと見極める必要があります。

年金
トピック
Topic

令和3年度の
一般免除申請受付は7月からです

経済的な理由などで保険料の納付が困難な場合、申請により保険料の納付が免除・猶予となる制度があります。保険料が未納の状態でも、万が一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

令和3年度（令和3年7月～令和4年6月まで）の免除の受付は7月1日から開始します。免除申請は原則として毎年度必要です。なお、申請時点の2年1カ月前までさかのぼって申請ができますので、忘れずにお手続きをお願いいたします。

一部免除を受けたときは
残りの保険料の納付を忘れずに！

一般免除は、本人・配偶者・世帯主の前年の所得が一定額以下の場合に承認されます。このうち、4分の3免除、半額免除、4分の1免除は、納付すべき保険料の一部が免除されることから一部免除といえます。この一部免除を受けた保険料の残りの保険料、つまり免除を受けていない保険料は、必ず納めなければなりません。免除が承認されても、納付されないと保険料未納期間となってしまうので、ご注意ください。

問い合わせ先 市民生活課市民係 ☎72-1117 / 都城年金事務所 ☎0986-23-2571