

ウォーキングコースマップを使って健康づくりをしてみませんか

各地区の皆さんと一緒にウォーキングコースを設定し、これまでに6地区（有明、平井、井手川、荒尾、緑ヶ丘、万田中央）でコースマップを作成しています。

新たに八幡地区のマップが完成し、八幡地区全世帯に11月号の広報と同時配布します。地区の自然や歴史などを感じながら楽しく歩けるコースです。マップ裏面にはウォーキングのポイントや家の中でできる運動など、ウォーキングを安全、効果的に行うための情報も載せています。

〒すこやか未来課健康増進係
☎ 63-1133

ウォーキングは「血の巡りをよくする」、「脂肪の燃焼を促す」、「骨の強さが増す」などさまざまな効果がある有酸素運動です。いつでも、どこでも、だれでも、手軽に楽しめます。マップを片手に荒尾のまちを歩いてみませんか。

マップが欲しい人は、すこやか未来課（保健センター）に設置していますので、ご活用ください。



手帳でつむぐ「人生会議」

～11月30日は「人生会議」の日～



〒在宅ネットあらか
☎ 57-9350

10月号でお伝えした人生会議について、今回は荒尾での取り組みを紹介します。

人生会議ができるまで

延命治療や尊厳死、リビング・ウィル、事前指定書といった言葉を聞いたことはありますか。ひとが最期を迎えるとき、自らが望む医療を選択できるように、世界中で行われてきた取り組みです。しかし、当初は期待されたような成果が得られませんでした。その後、ACP（アドバンスケアプランニング）という概念が提唱され、これに基づいた取り組みがはじまり、徐々に成果を上げ始めています。日本でも、国民に分かりやすいように「人生会議」という愛称をつけ、全国的に取り組みが進められています。

あらか健康手帳で人生会議をしてみませんか

「人生会議」では、皆さんが望む医療やケアについて、前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、記録し共有することが必要です。決まったやり方はありません。皆さんが必要を感じた時に、信頼できる人や大切な人と、皆さんのやり方で話し合ってみてください。何かを決める必要はありません。ただ、時期や状況が変われば皆さんの大切にすることは変わる可能性もあります。その時は、また「人生会議」をしてみてください。「もしもの時」に後悔しないためにも「人生会議」は随時更新し記録しておくことが大事です。

荒尾市医師会では「あらか健康手帳」を配布しています。この手帳には「人生会議」のページを設けています。ここにあなたの「人生会議」を記録してみてください。

この手帳は皆さんの健康に関するさまざまな思いを込めることができます。「あらか健康手帳」に興味がある人は、問い合わせてください。



市民公開講座 「人生会議」してみませんか？

～自分らしく生きるために
ともに生きるために～

- 日時 12月14日(土) 午後2時～4時
- 場所 ホテルヴェルデ
- 内容 基調講演、パネルディスカッション



12月1日は「世界エイズデー」です

〒有明保健所 ☎ 72-2184

エイズは治療法の進歩により、感染の早期把握、治療の早期開始・継続で発症を防ぎ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。治療の継続で体内のウイルス量が減少すれば、他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。

有明保健所では、無料・匿名でHIV検査を行っています。

- 日時 毎週火曜
- 申込方法 電話で申し込み
- ※必ず事前に予約をしてください。

子宮頸がん予防ワクチンの接種を考えている人へ

〒すこやか未来課母子保健係
☎ 63-1153

子宮頸がん予防ワクチンは接種後に現れる痛みや運動障害により、積極的な勧奨を一時的にやめています。しかし、子宮頸がん予防ワクチンが定期の予防接種であることには変わりなく、希望する人には無料で行っていきます。ワクチンの接種にあたって、接種の意義・効果、接種後に起こりうる副反応を確認し、検討してください。

●接種後に起こる可能性がある症状

接種部位の痛みや腫れ、赤み、まれにアレルギー症状や神経の病気などの重い症状も報告されています。手足の動かしにくさ、不随意運動（動かそうと思っていないのに体の一部勝手に動いてしまう）などの副反応も報告されており、この症状は接種後や怪我のあとに原因不明の痛みが続いたことがある人に起きやすいと考えられています。接種については医師とよく相談してください。詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

※子宮頸がん予防ワクチンの定期接種は小学6年～高校1年生相当の女子が対象です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

●ワクチンの接種の意義

若い女性に多い子宮頸がんは、性的接触によって感染するヒトパピローマウイルス（HPV）が原因です。年間約1万人が子宮頸がんにかかり、約2,700人が亡くなっています。ワクチンの接種で、子宮頸がんを予防できると考えられています。

11月11日(月)～17日(日)は全国糖尿病週間

〒すこやか未来課健康増進係
☎ 63-1133

糖尿病は血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気です。糖尿病の患者さんは、通常すい臓から出ているインスリンが出なくなったり、効きが悪くなり高血糖の状態が続きます。高血糖になっても初期は無症状ですが、適切な治療をせずに放置すると、血管は取り返しのつかないダメージを受け、さまざまな合併症（失明・足の切断・腎不全・心臓病・脳卒中等）を引き起こします。2016年に実施された糖尿病実態調査によると、日本には約1000万人の糖尿病が強く疑われる人がおり、医療機関や健診で糖尿病を指摘された人の中で治療を受けていない人は、男性の40～49歳の働き盛り世代に最も多く、約5割が未治療か治療中断という状況です。

市では、糖尿病などの早期発見のため、国保加入者に「20～39歳の若年者健診」「40～74歳の特定健診」、後期高齢者医療加入者に「後期高齢者健診」、40歳以上の生活保護受給者に「健康増進法健診」を実施しています。今年度は市内医療機関で12月末まで受診できます。市内には糖尿病の専門医や連携医がいます。ぜひご相談ください。

●糖尿病専門医（令和元年8月現在）

医療機関名	住所	電話番号
荒尾市民病院	荒尾 2600	☎ 63-1115
荒尾中央病院	増永 1544-1	☎ 64-1333
荒尾脳神経外科医院	川登 1921	☎ 65-6030

●糖尿病連携医（令和元年4月現在）

医療機関名	住所	電話番号
荒尾クリニック	荒尾 600-3	☎ 63-1166
伊藤医院	四ツ山町 3-5-2	☎ 62-0405
山田クリニック	東屋形 2-14-9	☎ 62-7722
四ツ山クリニック	四ツ山町 3-1-4	☎ 62-0407

※受診する場合は、各医療機関に直接問い合わせください。

11月14日(木)は世界糖尿病デー

11月14日はインスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日です。「糖尿病との闘いのため団結せよ」というキャッチフレーズのもと、世界中で糖尿病抑制キャンペーンが実施されます。