

# 人生の最期まで私らしくあるために！

皆さんは

「アドバンス・ケア・プランニング(事前指示書)」  
をご存じですか？

ご自分で意思を伝えたり判断したりすることが難しくなった時に備えて、お元気なうちから医療やケアについての意思や希望を示したものです。

例えば、次の様な状況を想定してみてください。

「がんなど病気が進行して、余命半年ぐらいと告げられた」

「認知症になり、意思や判断を正確に伝えられなくなった」

あなたはどのような医療やケアを希望されますか。

どこで最期の時期を過ごしたいと考えますか。

## 事前指示書の書き方

① 家族など周りの方と話し合う

② 医療・介護の専門家と相談する

③ 事前指示書を書いてみる



## ポイント！

- 1, まず、自分の最期の迎え方を、考え、話し合うことが大切。
- 2, 思いや状態が変わった時は、①～③を繰り返すことが大事。

保健所にもこの事前指示書『わたしの思い』（宇治久世医師会 監修）を配架してありますので、気軽にお声かけ下さい。

保健室からのお知らせ

# 重症熱性血小板減少症候群(SFTS)に 注意しましょう!

SFTSは、SFTSウイルスに感染することで引き起こされる病気で、ウイルスを保有しているマダニに咬まれることで感染します。潜伏期は6～14日、症状は発熱、消化器症状(食欲低下、嘔吐、下痢等)が多くみられます。治療は対症的な方法しかなく、有効な薬剤やワクチンはありません。感染防止のため、マダニに咬まれないように注意しましょう。



マダニの  
生息場所

主に草むらや藪・森林にいます。  
このような場所で長時間地面に寝転んだり、座るのはやめましょう。

予防するには

野外では、腕・足・首など、肌の露出を少なくしましょう!

首にはタオルを巻くか、  
ハイネックのシャツを  
着用しましょう。

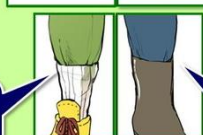
シャツの袖口は  
軍手や手袋の中  
に入れましょう。



半スボンやサンダル履き  
は不適当です!



シャツの裾はスボン  
の中に入れましょう。



農作業や草刈などでは  
ズボンの裾は長靴  
の中に入れましょう。

ハイキングなどで山林に入る  
場合は、ズボンの裾に靴下  
を被せましょう。

上着や作業着は、  
家の中に持ち込まない  
ようにしましょう。



屋外活動後は、  
シャワーや入浴で、  
ダニが付いていないか  
チェックしましょう。



ガムテープ  
を使って服に  
付いたダニを  
取り除く方法  
も効果的です。

マダニに対する忌避剤

(虫よけ剤)が、2013年から  
新たに認可されました。  
現在は、ディート、イカリジンの  
2種類の有効成分の忌避剤が市販  
されています。

忌避剤の使用でマダニの付着数は減少  
しますが、マダニの付着を完全に防ぐ  
わけではありません。忌避剤を過信せず、  
様々な防護手段と組み合わせて対策  
を取ってください。



もしマダニに刺されたら...

直接手で取ったりつぶしたりせず、  
すぐに病院で処置してもらいましょう。  
その後の体調の変化に注意し、  
発熱などがあればすぐに受診しましょう。

出典「マダニ対策、今できること」(国立感染症研究所)

マダニの活動時期は春から秋ですが、  
昨年は10月に発生数の報告数が増加しました。  
きちんと予防して、行楽シーズンを楽しみましょう!



福祉室からのお知らせ

# 心の健康をチェックしてみませんか？

- 毎年、宇治市、城陽市で行われる福祉まつりで、山城北保健所の京都府こころの健康推進員さんの取り組みが行われます。
- ここでは、簡単なストレスチェックや性格検査を行い、心の健康の増進、維持に役立ててもらっています。

## 今年の日程

- 10月29日(日) 10:00～15:00 文化パーク城陽
- 11月5日(日) 10:00～15:00 宇治福祉会館



ぜひ、お気軽にお越しください!

妊娠された方、出産された方、ご家族の方へ

## ひとりでなやんでいませんか? ～ママのこころとからだ～

- 妊娠や出産の時期は、女性ホルモンの分泌の変化や育児中心の生活への変化が起きます。
- 本人・ご家族ともに、こころもからだも疲れやすくなる時期です。

- 妊娠期のうつ病…約10%
- 産後うつ病…約10～20%
- 男性もかかることなどが近年の調査でわかってきました。

### つらいと感じた時は 早めに相談してください。

- 山城北保健所ではリーフレットを作成しました。保健所ホームページで紹介しています。
- 各市町村の窓口でも配布しています。

こころのSOSのサインやチェックリスト、相談先などが掲載されています。

ホームページでも紹介しています

山城北保健所

検索

トップページの

福祉・「ひとりでなやんでいませんか? ~ママのこころとからだ~」リーフレット



# 薬局やドラッグストアで 要指導医薬品・第1類医薬品を購入される方へ

効果もありますが、**リスクも高い薬**のため、**薬剤師**が以下の項目を確認した後に購入できます。



- ✓ 要指導医薬品について、使用する本人かどうか
- ✓ 使用される方の年齢や性別、妊娠・授乳の有無等、他の薬の使用状況、症状、受診の状況、副作用の経験など
- ✓ 薬の使用上の注意点（書面やタブレット等）
- ✓ 説明を理解したかどうか
- ✓ 販売した薬剤師の氏名や連絡先



お問い合わせは  
山城北保健所衛生室まで



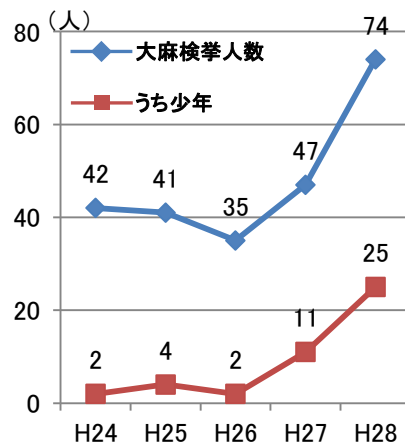
## 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

京都府でも、若者の間で、違法薬物の乱用が広がっており、特に大麻事犯が急増しています。

大麻を乱用すると記憶力や学習能力を下げたり、何もやる気の無い状態になります。

「1回くらいなら、まあいっか・・・」などの軽い気持ちは「ダメ。ゼッタイ。」です。

甘い言葉に惑わされず、違法薬物に関わらないようにしましょう！



10月1日～11月30日は「麻薬・覚せい剤乱用防止運動」期間です。



大麻草



大麻タバコ

## 日本の港でヒアリが発見されています！ 皆さん、注意しましょう！

ところで、ヒアリってどんなアリです～??

### ○特徴・由来

- ・色：全体的に赤茶色（腹部は黒っぽい赤色）
- ・生息地：亜熱帯～暖温帯（草地など比較的開けた環境を好む）
- ・食性：雑食性（節足動物、小型脊椎動物、樹液、花蜜などを餌とする）
- ・原産地：南米

資材に潜んで運搬されたヒアリが巣ごと引越すことで定着します。アメリカ合衆国、プエルトリコ、オーストラリア、中国では既にヒアリが定着しています。日本では今年5月に兵庫県で初めて貨物コンテナに付着していた個体が確認されました。



### ○判別ポイント

ヒアリ（働きアリ）



写真撮影：京都府保健環境研究所  
（個体提供：近畿地方環境事務所）

- 1 大きさは2.5mm～6.0mm
- 2 カラダは赤茶色でツヤツヤ
- 3 腹部と胸部の間に2つのこぶ
- 4 おしりに毒針



※ 実際は肉眼で判断することは難しく、専門家が顕微鏡を使って観察する必要があります。

### ○刺されたらどうなる？どうする？

ヒアリであれば、刺された時に熱い！と感じるような激しい痛みがあります。かゆみ、腫、はれ、じんましんや、アレルギー症状が重篤な場合はアナフィラキシー症状（呼吸困難、血圧低下、意識障害）を引き起こす可能性もあります。ヒアリに刺されてしまった場合は、20～30分程度安静にして様子を見て異変を感じた場合は、すぐに医療機関を受診してください。

### ○ヒアリかもしれない？アリを目撃したら見つけたら？

ヒアリかもしれないアリを目撃した場合、**殺虫剤などで殺虫して**環境室までお持ちください。

※ヒアリは外来生物法で特定外来生物に指定されており、生きたまま移動させることは禁止されていますので御注意ください！

お問い合わせは山城北保健所環境室（電話：0774-21-2913）まで

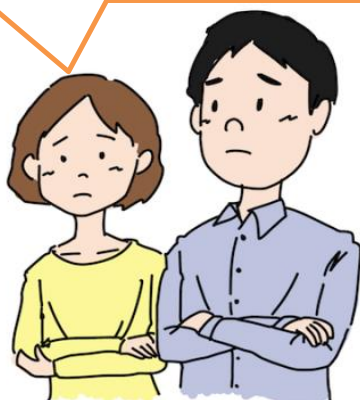
# くらしとしごとの相談窓口

< 0 7 7 4 - 6 3 - 5 7 4 5 >

あなたのお困りごとはありませんか？

家族やお金のやりくりなど  
相談したらいいかわからない

仕事が決まらない。プランクが  
あるため働くのに不安がある



仕事以外に  
もいろんな  
問題がある

電気代、家賃等の  
滞納や借金がある

生活に困っていて不安や心配

がある方はだれ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を一緒に考  
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は、相談員が訪問することもできます。

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)

