

おしえて

ドクター

No.66 レスパイトのおはなし

レスパイトとは何でしょうか。NICU(新生児治療室)や大病院などで治療して、酸素吸入や栄養剤の注入など医療的ケアを受けながら、自宅療養に移行する小児の患者さんは、毎年増加する傾向にあります。

自宅ではお母さんが中心的役割を担うことが多く、訪問事業所などを利用しながら24時間体制で、毎日子どもさんのケアをされています。このような小児在宅医療を、地域でサポートする事が必要になってきます。ご家族の休息や家庭行事のために、医療的ケア児を一定期間医療機関で預かりする事をレスパイトと呼んでいます。

今月のドクター 森谷 朋子 医師



総合医療センター 小児科部長

トに対して、医療的ケア児のご家族から多くの要望がありました。このたび桑名市と桑名市総合医療センターが協力して、医療的ケア児レスパイト支援をする事になりました。市の医療的ケア児等コーディネートーターが保護者からの相談窓口となり、市総合医療センターの病床を利用して、市内の医療的ケア児へのレスパイト提供の調整をします。現在は段階的に準備調整を進めています。

お問い合わせは 子ども発達・小児在宅支援室 24-3040 FAX 22-7811

すこやか情報局

「栄養教室(食生活改善推進員養成講座)」参加者募集

栄養教室とは「桑名市食生活改善推進員」として地域で活動していただくことをめざし、健康づくりのための栄養や食育、食品衛生、生活習慣予防、運動などの基礎知識を学習し、献立作成などを行います。献立作成はグループで作りたい献立を決めて栄養素の量の基準を満たすよう食品成分表を見ながら計算します。計算は少し大変ですが、不足しがちな栄養素や、とり過ぎになりやすい栄養素が分かってきます。地域で食を通じた仲間づくりとして、ぜひご参加ください。

とき 9月3日、10月1日、11月5日、12月3日、令和4年1月7日、2月4日 いずれも金曜日 午前10時～午後3時 ▷9月3日のみ午前10時～正午。

場所 くわなメディアライヴ 対象 市内在住の人 ▷過去に受講した人は受講できません。

定員 15人(先着順) ▷10人以上の申し込みがあった場合のみ開催します。

料金 テキスト代 2,500円(初回9月3日に徴収)▷初回は筆記用具、テキスト代が必要です。調理実習費 800円程度×2回(10月1日、2月4日の実習当日に徴収)

▷テキスト代は欠席や途中キャンセルの場合でも返金できません。

申込 直接または、電話で保健医療課へ。 期限 8月20日(金)

▷新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更や中止になる場合があります。

特定健康診査・後期高齢者健康診査・健康増進法健康診査のご案内

実施期間:7月1日(木)～令和4年2月28日(月) ▷対象となる人には、6月下旬ごろに受診券を送付しています。

▷桑名市・木曾岬町以外の指定医療機関で受診する場合は、11月30日(火)までに受診してください。

▷下記の対象以外の人は、受診方法や実施期間が異なりますので、ご加入の保険者、勤務先などにお問合わせください。

Table with 4 columns: 特定健康診査, 後期高齢者健康診査, 健康増進法健康診査, 対象. Rows include 検査項目 and 受診料.

▷桑名市国民健康保険の資格喪失後に特定健康診査を受診された場合、全額自己負担となりますので、ご注意ください。

▷9月1日(水)以降に75歳になる人(後期高齢者医療制度に加入する人)は、誕生日の前日までに、桑名市国民健康保険特定健康診査を受診してください。

▷感染症の影響により、実施内容および期間が変更になる場合があります。変更の場合には、詳細が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

▷詳細は送付される健診案内をご覧の上、指定医療機関で受診してください。

お問い合わせ 保健医療課 24-1182 FAX 24-3032

=献血にご協力ください= とき 7月14日(水) 午前9時30分～11時30分 場所 市役所

育児相談 とき 8月20日(金) 午前10時～11時(要予約) 場所 くわなメディアライヴ 定員 18人(先着順) 申込期間 7月15日(木)～8月13日(金)

すくすく離乳食教室《初期・中期》 とき 8月3日(火)・10日(水) 午後1時30分～3時 場所 くわなメディアライヴ 定員 各10人(先着順) 申込期間 7月15日(木)～30日(金)

お問い合わせ・申し込み 子ども総合センター 24-1380 FAX 24-5497

熱中症に注意しましょう!

暑い日が続いています。マスク着用時は、体内に熱がこもりやすくなり、マスク内の湿度が上がることで、喉の渇きに気づきにくくなります。また、外出自粛による運動不足から、熱中症リスクが高まっていますので、しっかりと予防をしましょう。

- ＜予防のためには＞ ○こまめに水分補給をしましょう。大量に汗をかいたら経口補水液などで塩分も補給しましょう。 ○我慢せずにエアコンを使いましょう。定期的な換気も忘れずに。



＜熱中症の主な症状＞ めまい、たちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違うなど

＜重症の場合＞ 返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い、自力で水分が飲めないなどの症状がある場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

土日祝日(昼間・夜間)に病気になったら

救急医療

夜間・休日に急病になった時は、診療可能な病院を24時間体制で案内します。 ※案内を受けた後、医療機関に問い合わせからお出かけください。 パソコンによるご案内(医療ネットみえ) http://www.qq.pref.mie.lg.jp/ 携帯電話によるご案内 http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/ 音声によるご案内(無料) 0800-100-1199 救急医療情報センター 059-229-1199

土曜夜間・休日は応急診療所 電話は診療時間内をお願いします。 [診療科目] 内科、小児科 日曜・祝日 午前9時30分～正午 午後1時～4時 土曜夜間 午後7時30分～9時30分

※新型コロナウイルス感染対策のため、インフルエンザの迅速検査は行いません。

小児科については、担当医の専門性により対応年齢が異なります。事前に電話で確認してください。

日曜・祝日の午後5時～10時は、当番医療機関へ事前に医療機関へ電話してください。

Table with 3 columns: 日, 診療科目, 電話番号. Lists emergency clinics for various dates.