

医師会だより



介護保険

介護保険の制度が発足した2000年から、65歳以上の高齢者が約1・6倍に増加する中で、サービスを利用する人の数は3・2倍に増加し、本制度はなくてはならないものとなりました。

必要な時に申請

40歳から64歳までの2号被保険者は、サービスを受けることができる対象疾病が決められていますが、65歳以上の1号被保険者は疾病以外でも様々な理由で介護を必要とする人であればサービスを受けることができます。逆に、介護を必要とする人であっても、家族などの協力でサービスを受ける必要が無い人は無理にサービスを受ける必要はありません。

受けたサービスを考える

”あなたの笑顔が必要です！”

大村市医師会潜在看護師研修事業

看護師への復職を考えている方、復職のための研修を受けてみませんか。

詳しくは大村市医師会まで。

サービスには、ケアプランの作成や家族の相談等の「支援サービス」、自宅で生活するための「居宅介護サービス」、施設に入居する「施設サービス」、住み慣れた地域で生活するために地域ぐるみで支援する「地域密着型介護サービス」があります。

まずは相談

サービスを受けたいと思ったら、市町村の窓口にもまず相談をしてください。家族でも構いませんし電話でも可能です。また、かかりつけ医にお願いして構いません。相談を受けた市町村の担当者が訪問し本人の身体の状態を確認した上で申請を行います。申請後に調査員が訪問し心身の状態を国の基準に基づき調査を行います。並行して、主治医から患者の状態や必要

なサービスを述べた「医師の意見書」が提出されます。二つの資料を基に市町村から任命された数名の有識者で構成する「介護認定審査会」で要介護状態を決定します。

ケアプランの作成

状態が決定したら、まずはケアマネージャー（ケアマネ）を決めます。利用者が選ぶことができます。本人、家族と一緒に話し合いながらケアプランを決めます。介護状態により受けるのができるサービスと、1か月に支給される金額の上限が定められています。規定を超えてサービスを受ける時は自己負担となります。

尊厳を持って生きるための制度

介護保険は、単に要介護者の世話をするというを超え、自立を支援するための保険制度です。利用者の選択により、保健、医療、福祉サービスを総合的に受け、介護する家族の負担も減り、誰もが最後まで尊厳を持って生きることができる社会を作ることを目指した制度です。

血圧の管理

血圧とは「心臓から送り出された血液が、血管壁を内から押し広げる力」のことです。血圧は絶えず変化しており、ストレス、運動、食事などの影響を受けます。気温の変化で変動するため季節によって変動します。ある研究では、一番高いのは1月、最も低くなるのは7月で、その差は収縮期（上の）血圧で約10mmHg、拡張期（下の）血圧で約3mmHgと報告されています。季節による変動の幅は個人差があり、高齢者、男性で大きく、住んでいる地域も関東以南の方も大きいという結果でした。

夏は低下

外国でも、砂漠気候のイラクで季節変動が大きく（17.0/9.0 mmHg）、亜寒帯のノルウェーでは小さい（2.1/1.1 mmHg）と報告されています。比較的温暖と考えられる地域の方のほうが季節変動が大きいとは少し意外です。夏の暑い時期は血圧が低下する傾向にあります。水分不足、夏バテによる食欲低下、過剰な飲酒などで下がり過ぎる場合があります。季節変動が大きな人は脳梗塞などの発症の危険性が高く注意が必要です。多少変動しても無症状のことが多く、こまめに家庭で血圧を測定してください。薬を服用中の方、薬を調節することによって、血圧の変動を小さくすることが出来ますので、かかりつけ医に相談してみてください。昨今のコロナ禍で、病院に行く回数が減った方も多いかと思いますが、夏場の血圧管理も重要です。きちんと通院してください。

家庭での測定と定期受診が重要

【医心伝心】
夏祭りの中止、帰省の自粛等、今年は何となく寂しい夏です。コロナも暑い日もまだ続きます。体調に気を付けて過ごしてください。（編）