

掲載している催し等は、1月20日時点の情報であり、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期している場合があります。

相談内容/問合先	開催日	時間	場所/備考
<b>人権なんでも相談*</b> 差別・いじめ・DV・ハラスメント・インターネット上の誹謗中傷などについて、人権擁護委員が相談に応じます。*申込不要 ◎ 大津地方法務局 甲賀支局総務係 (Tel)62-1828 (Fax)62-1748 法務局職員による人権相談もご利用ください。 (相談電話62-1482/平日8時30分～17時15分)	3月 1日(水) 3月 7日(火) 3月 9日(木) 3月 9日(木) 3月10日(金)	13時30分～16時	甲賀地域市民センター 甲南公民館(忍の里プララ) 土山地域市民センター 甲賀市役所3階相談室 信楽開発センター
<b>男女の悩みごと相談*</b> 家庭や職場等での悩みごとに応じます。電話または面接相談(面接相談は事前予約が必要) 相談窓口/(Tel)69-2149 ◎ 人権推進課 人権政策係 (Tel)69-2148 (Fax)63-4554	毎週月・金曜日	9時～16時	市役所 3階 人権推進課 相談室
<b>結婚相談(婚活支援)</b> 結婚支援員が婚活のお手伝いをします。*申込不要 持ち物/顔・全身が写った写真1枚 ◎ 政策推進課 (Tel)69-2105 (Fax)63-4554	2月18日(土) 3月 4日(土)	13時～16時	まちづくり活動センター 「まる一む」
<b>生活・仕事の相談(生活支援窓口)*</b> 生活の不安や仕事などの心配に関する相談に応じます。 *申込不要 対応者/相談支援員、就労支援員 ◎ 生活支援課 生活支援係 (Tel)69-2158 (Fax)63-4085	毎週月～金曜日 (祝日を除く)	8時30分～17時15分	市役所 1階 生活支援課 生活支援窓口
<b>就職氷河期世代就職相談</b> 就職氷河期世代(35歳～54歳)の方の活躍を応援します! 就職氷河期世代の方の就職相談窓口です。非正規雇用から正規雇用への転換を考えておられる方への就活支援を行います。 *予約制です。 対応者/就職氷河期世代支援員 ◎ 商工労政課 商工労政係 (Tel)69-2188 (Fax)63-4087	毎週 火曜日 相談予約時間 10時、11時、13時 14時、15時	10時～16時	市役所 4階 商工労政課
<b>行政相談</b> 医療保険・年金・雇用・道路のことなどへの相談・意見などを受け付けます。 *申込不要 対応者/行政相談委員(総務省委嘱) ◎ 滋賀行政監視行政相談センター (Tel)077-523-1100	2月15日(水) 2月17日(金) 3月 6日(月) 3月 6日(月) 3月 9日(木)	13時30分～15時30分	信楽開発センター 甲南情報交流センター(忍の里プララ) 甲賀市役所1階 相談室(1-5) 土山地域市民センター かふか生涯学習館
<b>消費生活相談</b> 消費生活における契約や商品などに関する相談に応じます。 対応者/消費生活相談員 ◎ 消費生活センター (Tel)69-2147/消費者ホットライン:局番なしの188	毎週月～金曜日 (祝日除く)	9時～17時	市役所 1階 消費生活センター
<b>年金相談</b> 相談員/草津年金事務所職員 *要予約・先着順 ◎ 草津年金事務所 (Tel)077-567-1311(予約専用) (Fax)077-562-9638(予約専用)	3月 9日(木) *隔月開催	10時～15時	市役所 2階 会議室(202)
<b>税務相談</b> 税理士が、税務相談に応じます。 定員/先着6人(1人30分) *要予約 ◎ 公益社団法人水口納税協会 (Tel)62-1151 (Fax)63-0173	3月 8日(水)	13時30分～16時30分 (受付16時まで)	水口納税協会 3階 会議室
<b>学齢期相談</b> 学齢期(小学生～高校生頃)のお子さん、保護者、ご家族の相談窓口です。学校のこと、生活のこと、子育てのこと、一緒に考えましょう。 対応者/学齢期相談員 ◎ 子育て政策課 子育て政策係 (Tel)69-2176 (Fax)69-2298	毎週月・水・金曜日 (祝日除く)	8時30分～17時15分	市役所 2階 子育て政策課 コンシェルジュお問い合わせフォームからの相談も可能です。
<b>育ちと学びの相談*</b> 発達やこころの悩みなどの相談 *電話・FAXで相談の予約をしてください 対象/おおむね4歳以上の幼児、小・中・高校生～青年期の方(25歳ごろまで) *おおむね4歳までのお子さんの相談はすこやか支援課(☎69-2169)にお問い合わせください。 ◎ 発達支援課 (Tel)69-2178 (Fax)69-2298(受付時間 9時～17時)			園や学校、市役所など
<b>青少年悩みごと相談*</b> 不登校、いじめ、非行、不良行為、交友関係、就労・就学などの相談 *月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)の9時～16時、電話・Eメールでも相談に応じます。			◎ 少年センター(水口中央公民館2階) (Tel)62-6010 (Fax)63-3977 (Email)k-syonen@city.koka.lg.jp

## 知っとうか! 公立甲賀病院

第11回

## 誤嚥性肺炎について 知っとうか!

呼吸器内科部長 福永健太郎



### 高齢者に多い誤嚥性肺炎とは?

現在、日本は超高齢化社会です。肺炎は日本の死因の第5位であり、肺炎で死亡される方の多くが高齢者です。そして高齢者では、誤嚥性肺炎がかなりの頻度で見られ、肺炎に次ぎ死因の第6位です。高齢になると咳の反射や食事などを飲み込む機能が低下してきます。

パーキンソン病などの神経疾患、脳梗塞などの脳血管障害、COPDなどの慢性呼吸器疾患、認知症などの疾患を抱えている方は、疾患や投薬内容の影響で誤嚥を起しやすくなります。また、口腔内には様々な細菌がいます。食べ物や飲み物と一緒に細菌を誤嚥し、空気の通り道に入ってしまうと肺炎を発症することがあり、これを誤嚥性肺炎と呼びます。

### 誤嚥性肺炎を予防するには?

予防には、禁煙、口腔ケア、食事の形態や摂取時の姿勢の工夫、リハビリやワクチン接種などが大切です。特に口腔ケアは非常に大切です。健常者でも半数ほどは夜間に唾液を誤嚥すると言われており、唾液ととも

に口の中に無数に存在する常在菌も誤嚥してしまいます。虫歯や歯肉炎の存在、食後や就寝前の歯磨きが不十分だと口の中に細菌が増えてしまいます。歯科を受診し、口腔内を清潔に保つことが大切です。  
食事の際には上体を起こし、よく噛んだ上で飲み込むようにし、食後2時間程度は横にならないようにすることが大切です。新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスに対するワクチン接種は、感染予防の効果は限定的ですが、重症化を予防する効果はあり、その一部は続発する誤嚥性肺炎の発症を予防することも期待されます。ワクチン接種については、かかりつけ医ともよく相談することが大切です。

### 誤嚥性肺炎予防のために 日常生活で実践可能なポイント

- 食後、就寝前の歯磨き
- リハビリなど適度の運動
- ワクチン接種

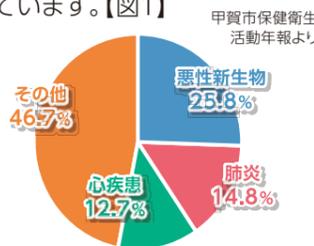
問合せ 公立甲賀病院 総務企画課 (Tel)62-0234(代) (Fax)63-0588

## 2月4日から10日は「滋賀県がんと向き合う週間」です。

この週間は、がんに関する理解と関心を深めるとともに、がんの予防、早期発見等の自主的な取り組みへの意欲を高めることを目的としています。

### ★甲賀市で最も多い死因は「がん」です!

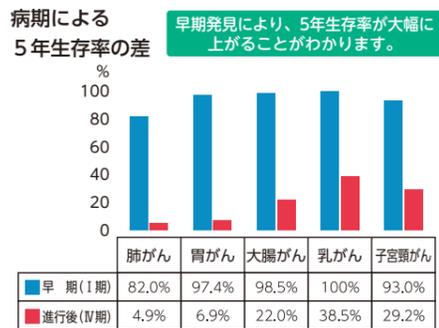
がんは市の死亡原因1位の病気であり、その割合は、全体の約1/4を占めています。【図1】



【図1】甲賀市主要死因割合(令和3年)

### ★がん検診 ～早期発見が大切な命を守ります～

がんの死亡リスクを減少させるためには、**早期に発見し**、適切な治療を行うことが必要です。そのためには、定期的に検診を受診することが重要です。新型コロナウイルス感染症による受診控えにより、がんの発見が遅れることが懸念されていますが、感染対策をしながら、貴重な検診の機会を逃さずに受診しましょう。



全国がん(成人病センター)協議会加盟施設の生存率共同調査による病期別の5年相対生存率(2008年～2010年診断症例)のデータから作成

### ★甲賀市で実施しているがん検診

現在、集団検診は終了していますが、医療機関ではまだ受診することができます。ご予約は医療機関へ直接お問い合わせください。

	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診	
方法	バリウムによる腹部レントゲン	胃内視鏡検査(胃カメラ)	便潜血検査(2日分)	胸部レントゲン ★喀痰検査(追加500円)	乳房レントゲン	子宮頸部の細胞診
対象	40歳～74歳	50歳以上で年度末偶数年齢	40歳以上	40歳以上	40歳以上	20歳以上
自己負担金	900円	3,200円	500円	200円	1,500円	1,700円

\*詳細は「令和4年度健診(検診)カレンダー」P11～P13をご覧ください

問合せ すこやか支援課 健康増進係 (Tel)69-2168 (Fax)63-4085