

高齢者の肺炎球菌ワクチンの接種期間は3月31日まで

平成26年10月から、肺炎球菌ワクチン（23価）を定期予防接種として実施しています。

接種期間は3月31日までです。主治医と相談し、体調の良い時に早めに接種しましょう。すでに接種された方は、定期接種の対象になりません。



■対象者

- ・平成27年4月1日時点で次の年齢になる方／65、70、75、80、85、90、95、100歳以上
- ・60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害をお持ちの方（日常生活が極度に制限される方に限る）

■接種期間／3月31日（火）まで

■料金／4,000円

※生活保護・市民税非課税世帯の方は免除（接種前に印鑑・身分証明書を持って、健康課で申請してください）

■回数／1回

■必要な物／健康保険証など接種対象者であることが証明できるもの

※接種後、医療機関より「高齢者肺炎球菌接種済証」が配布されます。大切に保管してください。

■接種医療機関（直接医療機関へ予約してください）

市ホームページで指定医療機関を確認していただくか、健康課へお問い合わせください。市外で接種する場合は、事前にお問い合わせください。

健康講座「最近の慢性腎臓病の考え方」

腎臓には、老廃物を体の外に出す働きや体の水分量・電解質のバランス、血圧を調整する働きなどがあります。

腎臓が悪くなると末期腎不全となり、人工透析が必要な場合があります。初期にはほとんど自覚症状がないため、自分には関係のない病気と思いがちですが、慢性腎臓病の患者は成人の約8人に1人にのぼり、「新たな国民病」とまで言われています。

高血圧や糖尿病、メタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。知識を身につけ、予防に努めましょう。

日時／2月26日（木）13:30～15:00

受付13:15～13:30

場所／健康福祉会館2階

研修室1・2

講師／安積啓医師（安積医院）

対象／加西市民 参加費／無料

定員／先着50人

申込先／健康課 ☎ 8723

【問合せ先】 健康課（健康福祉会館内） ☎ 8723 FAX 7521 kenko@city.kasai.lg.jp

国民年金保険料の納付は「口座振替」がお得です

国民年金保険料の納付を「口座振替」にすると、指定の口座から保険料が引き落としされます。納め忘れを防ぎ、金融機関に行く手間も省けます。

また、前納制度や早割を選択すれば、納付書での現金納付よりもお得な割引を受けることができます。

■口座振替の申込方法／加古川年金事務所、口座振替を希望する金融機関または市民課で申し込みしてください。市役所で申し込みされる場合は、申込期限の2週間前までに手続きをしてください。

■必要なもの／基礎年金番号のわかるもの、預金通帳等口座番号のわかるもの、口座届出印

■納付方法別の国民年金保険料（平成26年度の場合）

	納付方法	1年分の保険料	納付期限	申込期限
毎月納付	納付書	183,000円	毎月の保険料を翌月末までに納付	—
	口座振替	(15,250円×12カ月)	毎月の保険料を翌月末に引き落とし	該当月の1～2カ月前
早割	口座振替のみ	182,400円(600円割引)	毎月の保険料を当月末に引き落とし	該当月の1～2カ月前
1年前納	納付書	179,750円(3,250円割引)	1年分の保険料を4月末までに納付	—
	口座振替	179,160円(3,840円割引)	1年分の保険料を4月末に引き落とし	2月末
2年前納	口座振替のみ	2年分で355,280円(14,800円割引)	2年分の保険料を4月末に引き落とし	2月末

【問合せ先】 市民課（市民年金係） ☎ 8722 加古川年金事務所 ☎ 0794-27-4740

加西病院のコーナー

加西病院ホームページ <http://www.hospital.kasai.hyogo.jp>

腹臥位(ふくがい)療法

■腹臥位療法とは

腹臥位療法とは、うつぶせになることで、さまざまな



腹臥位の状態

効果を期待する療法です。基本的な体位は、うつぶせになり、腕を肩の高さまで上げ、肘関節は90度に曲げて、手のひらをベッドにつけます。

その効果には、精神機能・呼吸機能の改善、床ずれの予防・改善、手足の関節拘縮の予防・改善、便秘の予防・改善などがあります。特に、呼吸機能の改善においては目を見張るものがあり、人工呼吸器を装着している患者さんにも実施しています。

■加西病院の実績

加西病院(看護師)は、患者さんに少しでも良くなっていたら、「生きていて良かった」と思える日々を過ごしていただきたい、と腹臥位療法に取り組んでから15年がたちました。これまで延べ約520人に実施し、その効果を上げています。また、他施設から64施設、224人の視察研修を受け入れています。

■腹臥位療法の症例

誤嚥性(ごえんせい)肺炎を起こして入院された患者さんで、腹臥位療法を導入した症例を紹介します。入院後、肺炎が悪化したため人工呼吸器を装着し、一時は肺炎が改善しました。しかし、再度肺炎が悪化したため腹

臥位療法を開始しました。その結果、多くの粘り気のある痰(粘稠痰)の排出があり、血中酸素飽和度が改善(血中の酸素濃度が増え)し呼吸状態が安定しました。

腹臥位療法導入前後のレントゲン写真は、次のとおりで、導入前の左無気肺状態(肺に空気が入らずレントゲンに写らない状態)が劇的に改善しています。



導入前



導入後

■腹臥位療法の効果

この症例では、腹臥位になることで、

- ①横隔膜の動きが良くなった。
 - ②換気の良い腹側に血流が移動したために、換気-血流比が改善された。
 - ③重力の関係で背側の分泌物が移動して排出された。
- ①②③が相まって呼吸機能が改善したと考えられます。

また、これまでに腹臥位療法を導入した患者さんの中には、便秘が改善したり、関節の可動域が広がったり、精神機能が改善した方もあります。

このようにさまざまな効果が期待できる腹臥位療法を今後も継続して取り組み、「生きていて良かった」と思える日々を過ごしていただけるように援助していきます。

(加西病院看護部 織邊智香子)

「第一次世界大戦開戦100年」記念講演会&展示会

2014年に開戦100年を迎えた第一次世界大戦、日本も参戦し欧州まで出兵しています。加西には中国の青島攻略戦で発生したドイツ・オーストリア兵を収容した青野原俘虜収容所が置かれ、1915年秋から20年までの6年間、約500人の俘虜が収容され生活しています。

平成27年秋の青野原俘虜収容所開設100年に先立ち、第一次世界大戦とはどんな戦争だったのかを紹介する講演会と資料を展示します。講演会では、青野原俘虜収容所が中央ヨーロッパの写し鏡だったこと。資料展示では、第一次世界大戦の開戦を告げるオーストリアからセルビアへ送った「宣戦布告書」の画像を展示します。



100年前に収容された俘虜が撮影した北条駅前通り(シュミット氏所蔵)

■講演会「世界の中の青野原」

日時/2月7日(土) 13:00~ ※開場 12:30 場所/アステリアかさい3階多目的ホール

講師/大津留厚教授(神戸大学大学院人文学研究科) 定員/先着90人(申込不要) 参加費/無料

■資料展「100年前の加西と第一次世界大戦」

期間/2月1日(日)~20日(金) 場所/図書館



【問合せ】 図書館(郷土資料係) ☎0106 FAX03133 shishi@city.kasai.lg.jp