

# 健康をつくらう!



県北医療センター  
高萩協同病院  
看護師長  
やぶき こういち  
矢吹 貢一

こんにちは。私は普段、院内の感染管理をしています。さて、突然ですが皆さまは薬剤耐性菌というものをご存じでしょうか。2050年には癌よりも命を奪う起因として報告されており、日本を含めた全世界で対策活動が進められております。この薬剤耐性菌には抗菌薬の服用が大きく関連しており、今回は抗菌薬の正しい飲み方についてお話ししたいと思います。

抗菌薬は細菌性の病気に用いられ、風邪などのウイルス性の病気には効果のない薬です。細菌にはいろいろな種類があり、服用される方の年齢、体格、腎臓や肝臓の機能などを考慮して細菌を死滅する薬の量を調整して処方されます。決められた量と回数で体の中のすべての細菌を死滅することができるのですが、服用1日目で死滅する細菌もいれば数日かかって死滅する細菌も存在します。そのため、処方された服用量と服用回数をしっかりと守ることが正しい飲み方となります。

症状が良くなってきたと判断して服用を途中で止めてしまうと、それまで抗菌薬に耐えていた細菌が生き残り、その後に薬剤耐性菌に変化していく可能性があります。また、薬を飲む期間は短い方が良いと思う方もいるかもしれませんが、処方された量はしっかりと服用することが、その後の健康維持にとっても大切です。病気にならない体調管理はもちろんですが、細菌性の病気にかかり抗菌薬が処方されたときは、最後までしっかりと服用しましょう。

# 市役所の仕事



市民課  
ふくだ こうや  
福田 航也

私が所属する市民課は2グループ体制で業務を行っています。管理グループでは、戸籍に関する届出の審査・戸籍の記載、国民年金やパスポートに関する業務を主に行っています。

私が昨年から配属された市民グループでは、住民異動、住民票・戸籍等の各種証明書の発行、婚姻届や出生届等の戸籍届書の受付、さらにマイナンバーカードの交付等、幅広い業務を行っています。

個人情報保護のため、窓口での手続きの際は基本的に本人確認を実施しています。お越しの際はマイナンバーカードや運転免許証等の本人確認書類をご持参ください。印鑑登録証明書を申請される場合は、ご本人でも印鑑登録証の提示が必要となりますので、ご注意ください。

市民課には、日々多くの方がお見えになります。様々な事情を抱えた方もいらっしゃるため、職員一人ひとりが、正確な知識の習得と、丁寧な説明を心がけています。手続きの際に委任状等の書類が必要な場合や、手続きが完了するまでに日数がかかる場合もございますので、お気軽にお問い合わせください。

# 市民の声

高萩市が本年度に取り組んでいる主な施策と市民のみなさんの声を紹介します。



今回は「らくらく水中ウォーキング(水中介護予防事業)」について、事業内容やいただいた声をご紹介します。

## 【事業内容】

民間スポーツクラブの温水プールにおいて、65歳以上の市民を対象にインストラクターの指導による水中でのウォーキングや体操を行います。

水中での運動は水の浮力により、陸上に比べて膝や腰などへの負担が緩和されます。その一方で、水の抵抗を利用するため、より効果的な運動が期待できます。

本年7月から9月に全8回の教室を開催し、要支援・要介護認定を受けていない20名が参加しました。

## 〈教室内容〉

- 介護予防プログラム
- 体組成計による測定

水中でのウォーキングや腕・足上げ運動など体脂肪や筋肉量、骨量など体を構成する組織を計測。また、測定結果をもとにインストラクターが結果説明を行う。

## 【参加者の声】

- 「とても楽しく運動ができた」
- 「運動意欲が高まった」
- 「インストラクターの対応がよかった」
- 「体調がよくなった。腰痛が治った」
- 「開催時期が気候的に合っていてよい」 など

