

ヘルプカード を見かけたら…



毎年12月3日から12月9日は「障害者週間」です。国民の間に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。

今回は障がい者等に関するマークの一つ「ヘルプカード」についてお知らせします。

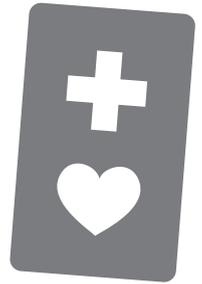
「ヘルプカード」は、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている障がいのある方や病気の方などが、日常生活や災害時などで困ったときに周囲に示し、支援や理解を求めやすくするものです。

このカードには、援助が必要なことを知らせるための「ヘルプマーク」を表示しております。また、住所や緊急連絡先、配慮や手助けをして欲しいことを記入することができます。

二つ折りでクレジットカードと同じサイズのため、財布に入れたり、カードケースに入れて、カバンに下げたりすることができます。

また、ストラップがついているタイプの「ヘルプマーク」もあります。

「ヘルプカード」や「ヘルプマーク」を持っている方を見かけたら、電車やバスで席を譲ったり、緊急時や災害時に支援していただくなど、ご配慮いただきますようお願いいたします。



【配布対象者】

外見からわからない障がいをお持ちの方や病気の方など、外出先や避難先で周囲の配慮や支援が必要な方

【配布窓口】

県庁地域福祉課、県各福祉事務所・保健所、県障害者相談支援センター、保険福祉課窓口で配布しています。

問い合わせ先 保険福祉課 TEL 377-5659

上手に付き合おう 睡眠薬 その3

町では、皆様に安心してお薬を使用してもらうために、昨年度から四日市薬剤師会と協力して様々なお薬情報をお伝えしています。今回は10月号から引き続き“睡眠薬”について、薬剤師に質問の多い“依存症”との関連をお伝えします。

睡眠薬の依存性とその対処法



四日市薬剤師会
薬剤師 石田綾香

“このお薬はくせになりやすい”とお医者さんから言われたことはありませんか？睡眠薬の中にも依存性のある薬があります。何年も続けてお薬を飲んでいる場合はやめにくい傾向があります。依存性のある薬、つまり効果が強い薬は不眠の症状が強い時だけの服用にとどめ、ある程度眠れるようになれば依存性のない薬への変更をお医者さんに相談してみると良いでしょう。

ここで、お薬を使わない睡眠不足の対処法についてご紹介します。

まず、睡眠は1日6～8時間が目安です。たまに朝4時に目が覚めてしまって困るとご相談をいただくのですが、よくお話を伺うと夜8時から寝ているといったケースもあります。

8時間眠れていれば充分ですので、早起きは三文の徳と思って朝日を浴びてみましょう。日光を浴びると体内時計がリセットされ、夜に眠りやすくなります。また、軽い運動も睡眠には重要です。無理のない範囲で体を動かしてみましょう。1日15分～30分程度のお散歩は認知症予防にもなるためおすすめです。



1月号では…子どもの薬の誤飲防止についてお伝えします。

（一社）四日市薬剤師会 薬剤師による「お薬相談（電話）」

毎月第3土曜日 14時～16時 TEL 350-3925

○病院で処方してもらった薬・市販薬・健康食品・機能性食品・サプリメント・漢方薬等について