



難病ふれあいひろば通信

令和5年4月発行

長崎市健康づくり課
電話 095-829-1154

長崎市内にお住いの難病の方々へ、「難病ふれあいひろば通信」を通じて、療養生活に役立つ情報をお伝えします。

<難病ふれあいひろば通信内容>

- ・ 同じ疾患の方の悩みを聞き、お互いの生活上の対処法について。
- ・ 難病認定看護師、臨床心理士、管理栄養士、保健師などが、疾患上の療養生活について指導したこと。

【令和3年度】○高安動脈炎/結節性多発動脈炎/顕微鏡的多発血管炎○原発性胆汁性胆管炎

【令和4年度】○IgA腎症 ○もやもや病

*療養生活に関するヒントが見つかるかもしれません、よろしければご覧ください。

長崎市 難病ふれあいひろば で検索

◆避難行動要支援者名簿登録のご案内

長崎市では、指定難病に該当し、災害時に避難所まで自力で避難することができない方を「避難行動要支援者」として登録しています。

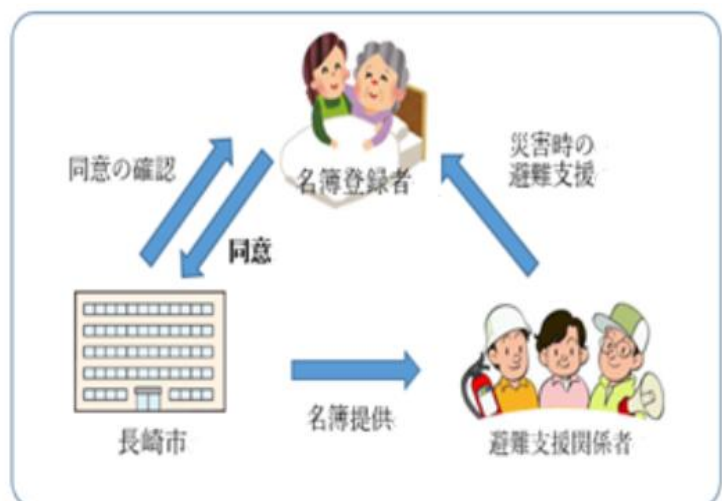
【名簿の活用】

避難行動要支援者の方々が、災害時の避難等可能な限り地域の支援が受けられるよう、名簿の提供に同意をされた方の情報（①氏名、②生年月日、③性別、④住所又は居所、⑤電話番号、⑥緊急連絡先、⑦避難支援等を必要とする事由（要介護者、障害者、難病）（病名は情報提供されません。）を、平常時から避難支援関係者（○消防機関 ○自治会 ○民生委員・児童委員 ○地域包括支援センター ○警察機関等）の方々へ提供します。

【地域の避難支援関係者へ名簿（個人情報）を提供した場合のイメージ図】

【登録にあたって】

地域の支援者による支援は、地域の支え合いに基づくもので、可能な範囲での支援となります。登録することにより災害時の支援が必ずなされることを保証するものではありません。



療養生活に役立つ情報

健康づくり課より、皆さんの療養生活に役立つ情報をお知らせします。

～熱中症の予防～

熱中症を予防するポイント！

(☞熱中症を防ぐためにできること4つ)

- ☑ 日傘や帽子の着用
- ☑ 日陰の利用・こまめな休憩
- ☑ 水分・塩分補給
- ☑ 体を冷やす



* 介助者の方・まわりの方へ

難病をお持ちの方々の中には、のどが渇いても気づかない、自分で水分が取れない、汗をかきにくい体質の方など、体温が下がりにくい場合もあります。早めの水分補給等の声かけをお願いします。

～ラジオ体操の夏が来た！～

体を動かす機会がないという方は、自宅で気軽にできるラジオ体操がおすすめです！

【放送】

ラジオ NHK 長崎 AM (684 kHz) 毎日 6:30
テレビ NHK Eテレ 毎日 6:25
スマホ NHK [ラジオ体操 動画](#)で検索

ラジオ体操は、全身のあらゆる筋肉を使った運動で、からだの機能を高めます。代謝が上がる、体のバランスを整えるなど、継続することで体調が整っていきます。



～療養生活のワンポイントアドバイス～ ～お口の健康～

【口腔ケアの方法】

- ① 歯ブラシを歯と歯ぐきの境目にあて、小刻みに動かします。
- ② 歯と歯の間の清掃に、歯間ブラシやフロスを使用します。
- ③ 頬や舌をしっかりと動かします
(ブクブクうがい・ガラガラうがい)
- ④ うがいできない場合は、スポンジブラシなどでふきとります。



日々の清掃に加え、定期的な歯科受診を継続しましょう！

* 口腔乾燥がある方は、保湿剤を使って、保湿ケアを行いましょう。

がん検診を受けましょう

早期発見・早期治療が一番の対策です。主治医とご相談の上、お受けください。

【長崎市のがん検診項目】

- ・肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診
- ・乳がん検診・子宮頸がん検診

詳しくは、[長崎市がん検診](#) で検索

<長崎市の難病相談窓口>

◎長崎市健康づくり課

保健師・理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士が相談をお受けします。

【月～金曜日】8:45～17:30

(土日祝日年末年始はお休み)

【電話番号】095-829-1154

◎長崎市包括ケアまちなかラウンジ

看護師などの専門職が医療や介護・福祉に関する相談をお受けする総合相談窓口です。

【月～土曜日】9:00～17:00

(日・祝日・8/15・年末年始はお休み)

【電話番号】095-893-6621