



難病ふれあいひろば通信

令和6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、療養生活に役立つ情報をお伝えします。

- ・同じ疾患の方の悩みや、生活の中で気を付けていることを共有します。
- ・難病認定看護師、臨床心理士、管理栄養士、保健師等からの、療養生活に役立つ情報を掲載しています。

毎年異なる疾患の方にアンケートを実施し、作成しています。

他の疾患の方も療養生活の参考に、ぜひご覧ください。

【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

【令和5年度】○特発性大腿骨頭壊死症 ○下垂体前葉機能低下症

長崎市 難病ふれあいひろば



◆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。

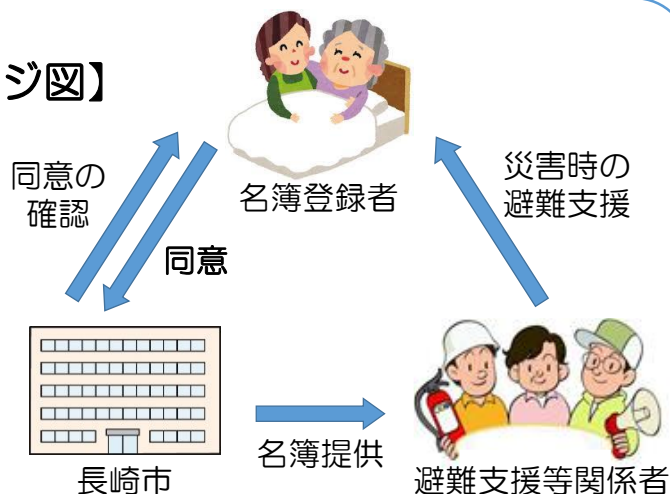
【名簿の活用】

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等関係者（○自治会 ○民生委員・児童委員 ○地域コミュニティ連絡協議会等）の方々に提供します。

【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。



熱中症を予防しましょう！



熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

▶ 症状

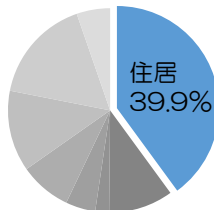
めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、倦怠感など。

重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれんなどが起こります。

▶ 予防のために

- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする。
(大量に汗をかいた時は、塩分も補給する。)
- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- 室内ではエアコンや遮光カーテンなどを使用する。
(エアコン使用時の室温「28℃」を目安に調整しましょう。)
- 外出時は、日傘や帽子を使用し、日陰や涼しい時間帯を選ぶ。

▶ 救急搬送された方の発生場所(R5全国)



住居で多く発生！

外だけでなく、室内でも注意が必要です。



お口の健康を保ちましょう！



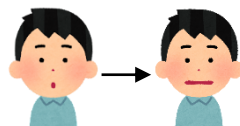
むし歯や歯周病の予防だけでなく、食事やおしゃべり、表情を作る等のお口の機能を維持することで、生活の質の維持・向上に役立ちます。

▶ お口の清掃方法

- 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。

▶ お口の健康体操

- 唇の体操
唇を「ウー」ととがらせ、次に「イー」と横に引く。



- 唾液線（耳下腺）のマッサージ
耳の下の頬の付け根のところを人差し指から小指までの4本の指をあて、後ろから前に向かって回すようにマッサージ。



日々の清掃に加え、定期的な歯科受診を継続しましょう！



がん検診、受けていますか？

がんは、早期発見・早期治療が大切です。主治医と相談のうえ、検診を受けましょう。



【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
- 前立腺がん検診

長崎市 がん検診



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なかラウンジ

看護師などの専門職が医療や介護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