すなやま支援員だより

VOL.102

令和　8年10月　発行
発行者：砂山地域集落支援員　阿部久美子
拠点施設：めでたや
住所：村上市塩谷1325-48(中央公民館内)
電話：　62-7222
防災タブレット：62-7273

秋の訪れ

毎日暑い日が続くなあと思っていたら、夜吹く風が涼しくなり、あっという間に秋がやってきて、すでにインフルエンザが流行ってきているそうです。特に高齢者は、体温調節が難しいので、お気を付けください。

『新潟県地域づくり関係者勉強会』に登壇させて頂きました

新潟県庁で『地域づくり関係者勉強会』が開催され、買い物支援事業について、活動内容を発表してきました。「めでたや」を始めたきっかけ、集落支援員になって思っていること、地域を見て感じていること、砂山まち協の協力で買い物支援を続けていることなどをお話ししてきました。その後のディスカッションでは、たくさんの方に興味を持っていただき、色々な質問を受けました。



塩谷大祭神輿巡幸







9月20日の塩谷大祭は、承永3年創建の鹽竈(しおがま)神社の秋例祭です。夕暮れ時、鳥居前で担ぎ手の男たちが激しく神輿をもみ合う姿が最大の見どころです。今年は天候にも恵まれ、盛大に執り行うことができました。近年担ぎ手不足が心配されていましたが、今年は親戚や友達にも声を掛け応援に駆けつけてくださいました。塩谷神輿保存会の皆さま、お疲れ様でした。最上級にかっこよかったです！

すなやま支援員だよりについてご意見、ご要望がございましたら、
お気軽にお問合せください。E メールアドレス；sunayama.shien@gmail.com

たかが貧血、されど貧血

今年度健診を受けた方は、健診結果が手元に届いている方も多いのではないでしょうか。
保健師人生で忘れられないエピソードがあるので、ひとつご紹介したいと思います。

昔、ある方からお電話をいただきました。



あなたにお礼が言いたくて電話をしました。
訪問してもらった時に、貧血でお医者さんに相談した方が良いと言われたのでかかりつけ医に相談しました。貧血なんて毎年あるから大丈夫だろうと思っていましたが、念のため胃と大腸のカメラをすることになりました。その結果、大腸がんが見つかり、まだステージⅠだったので、お腹は切らずに４つ穴をあけるだけで手術ができました。入院も 10 日ほどで済みました。
おかげで今も元気に過ごせています。先生からも「健診を受けて良かったね。やっぱり市の健診は受けるべきだね」と言われました。
本当に健診を受けて良かったです。ありがとうございました。

この方は毎年貧血があるものの、その年は少し数値が悪化していました。毎年健診を受けているからこそ気づけた変化ですね。また、きちんと先生に結果を持って行って相談してくれたからこそ見つかったものだと思います。

他にも良い変化が。10 日間病院食を食べたら HbA1c※が 6.6%から 5%代に下がったそうです。「家にいると色々口にしてしまう。やっぱり食べ物は大切だね」と実感されていました。

私も話を聞きながらじーんときてしまいました。保健師になって良かったと思えた瞬間でした。

このように、思わぬところから病気が見つかることもあります。この方も、貧血から大腸がんが見つかるとは思ってもみなかったそうです。みなさんも毎年健診を受けて、ご自分の変化を見てみましょう。



※HbA1c…過去 1,2 か月間の平均血糖値を反映した指標。糖尿病の診断にも用いられる。6.5%を超えると「糖尿病型」と判定される。

村上市役所 神林支所
地域振興課 地域福祉室
保健師　千葉（心身の健康に関するご相談）
保健師　加藤（高齢者のサービス・介護に関するご相談）
電話： 0254-66-6113（直通）