

2019 年 7 月発行  
小羊会医療部

# 小羊新聞 夏号



**お問合せは通院中のクリニックまでお気軽にどうぞ！**

夜間などの緊急時はこちら

\* 診療時間外で  
緊急に連絡を要する場合にご活用ください  
\* すぐに出られない時はかけなおしますので、  
**非通知設定**にしないでください

<b>長沼クリニック</b> 八千代市八千代台北 6-11-9 tel. 047-487-6665	<b>船橋本町クリニック</b> 船橋市本町 6-4-24 tel. 047-460-7101	<b>千葉横戸クリニック</b> 千葉市 花見川区横戸町 1123-4 tel. 047-481-1301
<b>習志野腎クリニック</b> 習志野市実籾 5-3-20 tel. 047-470-0111	<b>八千代腎クリニック</b> 八千代緑が丘 1-1-1 tel. 047-458-7301	<b>鎌ヶ谷第一クリニック</b> 鎌ヶ谷市東初富 6-9-47 tel. 047-441-7730
<b>高洲訪問クリニック</b> 千葉市 美浜区高洲 1-1-13 1F tel. 043-241-0865	<b>松戸第一クリニック</b> 松戸市五香 4-34-3 tel. 047-712-0266	<b>南柏駅前クリニック</b> 柏市南柏 1-8-16 tel. 04-7141-7171

## 運転を不安に感じることはありませんか？

シニアドライバーの皆さん、最近、運転をしていて「若いころとちょっと違うな」「おかしいな」とか「高齢になって、自分の運転が不安になってきた」と感じることはありませんか。また、ご家族にシニアドライバーがいらっしゃる方は、安全に運転できているか、事故を起こしたりしないか、心配になることはありませんか。例えば、若いときに比べて、次のようなことが増えてきたら、これからの運転について考えたり、家族で話し合ったりする時期かもしれません。

- 左右のウインカーを間違えて出したり、ウインカーを出し忘れたりする
- 歩行者や障害物、他の車に注意が向かないことがある
- カーブをスムーズに曲がれないことがある
- 車庫入れのとき、塀や壁をこすることが増えた
- 信号や標識を無視して通行することがある
- 右左折時に、歩行者や対向車などをよく見落とすようになった など



加齢とともに体は変化してきます。例えば、視野が狭くなったり、記憶力・判断力が低下したり、筋力が衰えたり、反射神経が鈍くなったり…。そのため、若いころのような運転ができなくなり、運転時の操作ミスが起こりやすくなります。これまで安全運転を続けてきた優良ドライバーだからといって、これからも安全運転を続けられるとは限りません。

## 運転免許の自主返納って？

高齢になって、ご自身の運転に少しでも不安を感じた方は、運転免許証の「自主返納」を考えてみませんか。自主返納制度は、「安全のために、自動車の運転を“卒業”しようかな」と考えるシニアドライバーが、有効期限が残っている運転免許証を、自らの意思で返納する制度です。

運転免許証を自主返納した方は、申請によって、公的な身分証明書としても使える「運転経歴証明書」が交付され、それを提示することにより、自治体や事業者などによる様々な特典やサービスを受けることができます。運転免許証の自主返納の申請件数は年々増加しています。平成 29 年（2017 年）の申請件数は 42 万 3,800 件で、その半数以上を 75 歳以上が占めています。

⇒裏面へつづく



## 『運転経歴証明書』で様々な支援も受けられます

運転免許証を自主返納するのはいいとしても、運転を「卒業」した後の生活スタイルに不安を持たれることがあるでしょう。例えば、「買い物や通院の足がなくなるのは困る」、「免許証がないと身分を証明するときに不便では」といったことが考えられます。

そこで、運転を卒業した高齢ドライバーとご家族が、マイカーに依存することなく充実した生活を続けられるよう、自治体や事業者などによる様々な支援の取組が行われています。

### ◆身分証明書として使える「運転経歴証明書」の交付

自主返納した方は申請により、過去 5 年間の運転経歴を証明する「運転経歴証明書」の交付を受けることができます。この運転経歴証明書は運転免許証と同様に、公的な本人確認書類として使えます。運転免許証と違って更新する必要はありません。

◎免許を失効させた方などは「運転経歴証明書」の交付が受けられません。失効前に返納を。

### －ご相談は運転適性相談窓口へ－

高齢や病気などにより運転を続けることに不安がある方、また、ご家族の相談窓口として、全国の運転免許センターなどに「運転適性相談窓口」が設けられています。お気軽にご相談ください。

★運転免許本部千葉運転免許センター 適性相談係 043-274-2000

《政府広報オンラインより》

## 熱中症予防のために

熱中症の発生は 7～8 月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

- 熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
- 熱中症になった場合も、適切な応急処置により回復させることができます。
- 一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### 《熱中症の症状》

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

### 《熱中症の予防法》

- 暑さを避ける（室温の調整、日中の外出避ける、吸湿性・速乾性のある衣服を着用するなど）
- 適度に水分補給をする（水分や塩分、経口補水液などの補給）

※透析患者様は水分管理の必要があるため、塩分や水分量は一人ひとりが主治医と相談してください

（厚生労働省 HP より引用・抜粋）

### 保険証の更新について

国民健康保険、後期高齢者医療保険では、毎年 1 回被保険者証を更新しています。有効期限は、平成 31 年 7 月 31 日です。（現在お持ちの保険証では平成 31 年表記になっています）新しい保険証がご自宅に届きましたら、早急にご持参いただきご提示をお願いいたします。ご協力をお願いいたします。

### 送迎のお知らせ

7・8・9 月は通常通り運行します。

変更・キャンセルの場合はお早目にお知らせください。

◆発熱、嘔吐、下痢等の症状がある場合は、乗車前にお申し出ください。

◆送迎バス内は飲食禁止です。



MSW なんでも相談窓口



対応：医療ソーシャルワーカー 月～土 9:00～17:00

直接言いにくいことや、誰に相談したらいいのかわからないことなどをお受けします。\*すぐに出られない場合はかけ直しますので、非通知設定にしないでください。