

2019
2月
No.611

忍
広報

かみきたやま



■ 主な内容

2/1 節分の日

村職員の給与・定員管理等の公表…………… P 2～5
村の出来事・年金だより…………… P 6・7
上北山村議会議員選挙における説明会ほか… P 8
奈良県性暴力被害者サポートセンターほか… P 9
お知らせ…………… P 10

奈良県運転免許センター、空き家相談会… P 11
リウマチ医療講演・相談会、奈良県医師会… P 12
診療所だより…………… P 13
吉野消防署からのお知らせ…………… P 14

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

上北山村職員の給与などの概要を公表します

上北山村職員の給与・定員管理等の状況を知っていただくために、その概要を公表します。

1. 総 括

(1) 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (29年度末)	歳 出 額 (A)	実質収支	人 件 費 (B)	人件費率 (B/A)	(参 考) 28年度の人件費率
29年度	513人	1,480,616 千円	159,657 千円	336,028 千円	22.6 %	20.8 %

(注)人件費には、特別職に支給される給料、報酬等を含みます。

(2) 職員給与費の状況（普通会計決算）

区分	職員数(A)	給 与 費				一人当たり給与費 (B/A)
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
29年度	35人	127,115 千円	21,045 千円	46,898 千円	195,058 千円	5,573 千円

(注) 1. 職員手当には退職手当を含みません。
2. 職員数は、平成29年4月1日現在の人数です。

(3) ラスパイレス指数の状況（各年4月1日現在）

平成25年度	96.7	(注) ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。 参考値は国家公務員の時限的な（2年間）給与改定特例法による措置が無いとした場合の値です。
平成30年度	89.5	

2. 職員の平均給与月額、初任給等の状況

(1) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況（平成30年4月1日現在）

■一般行政職

■技能労務職

区 分	平均年齢	平均給料 月 額	平均給与 月 額	平均給与月額 (国ベース)	区 分	平均年齢	平均給料 月 額	平均給与 月 額	平均給与月額 (国ベース)
上北山村	42.4 歳	291,615円	341,538円	329,845円	上北山村	53歳	220,600円	222,260円	— 円

(注) 1. 「平均給料月額」とは、平成30年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均です。
2. 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などのすべての諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査において明らかにされているものです。

(2) 職員の初任給の状況（平成30年4月1日現在）

区 分	上北山村	国	区 分	上北山村	国		
一般行政職	大学卒	180,700円	180,700円	技能労務職	高校卒	146,000円	—
	高校卒	148,600円	148,600円		中学卒	138,000円	—

(3) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況（平成30年4月1日現在）

区 分		経 験 年 数			区 分		経 験 年 数		
		20年以上 25年未満	25年以上 30年未満	30年以上 35年未満			20年以上 25年未満	25年以上 30年未満	30年以上 35年未満
一 般 行 政 職	大学卒	331,500円	363,300円	—	技 能 労 務 職	高校卒	—	—	—
	高校卒	293,700円	320,000円	345,700円		中学卒	—	—	—

(注) 個人が特定されるものについては公表しません。(2人以下の項目)

3. 一般行政職の級別職員数等の状況 (平成30年4月1日現在)

区 分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	計
標準的な職務内容	主事(補) 技師(補)	主 技 師	主 査	主 次 局 幹 長 長	課 務 長 事 務 長 次 局 長	
職 員 数	6人	9人	7人	8人	5人	35人
平成30年の構成比	17.1%	25.7%	20.0%	22.9%	14.3%	100%
1 年 前 の 構 成 比	20.0%	20.0%	20.0%	25.7%	14.3%	100%
5 年 前 の 構 成 比	22.2%	27.5%	13.3%	22.2%	14.8%	100%

(注) 1. 上北山村の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。
2. 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

4. 職員の手当の状況

(1) 期末手当・勤勉手当

上 北 山 村		国	
1人当たり平均支給額 (平成29年度)	1,304千円	-	
(平成29年度支給割合) 期末手当 2.6月分 (1.45月分)	勤勉手当 1.8月分 (0.80月分)	(平成29年度支給割合) 期末手当 2.6月分 (1.45月分)	勤勉手当 1.8月分 (0.80月分)
(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置 有		(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置 有	

(注) () 内は、再任用職員に係る支給割合です。

(2) 退職手当 (平成30年4月1日現在)

上 北 山 村			国		
(支給率)	自己都合	勸奨・定年	(支給率)	自己都合	勸奨・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分	最高限度額	47.709月分	47.709月分
その他の加算措置 ・定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算)			その他の加算措置 ・定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算)		
1人当たり平均支給額	2,966千円	12,536千円			

(注)退職手当の1人当たり平均支給額は、29年度及び28年度に退職した職員に支給された平均額です。

(3) 特殊勤務手当 (平成30年4月1日現在)

区 分	全 職 種
支給実績 (平成29年度決算)	0千円
支給職員1人当たり平均支給年額 (平成29年度決算)	0円
職員全体に占める手当支給職員の割合 (平成29年度)	0%
手当の種類 (手当数)	1
代表的な手当の名称	伝染病防疫作業手当

(4) 時間外勤務手当

支給実績（平成29年度決算）	5,689千円
職員1人当たり平均支給年額（平成29年度決算）	149千円
支給実績（平成28年度決算）	6,333千円
職員1人当たり平均支給年額（平成28年度決算）	167千円

(5) その他の手当（平成30年4月1日現在）

手 当 名	内容及び支給単価	国の制度との異同	国の制度と異なる内容	支給実績 (29年度決算)	支給職員 1人当たり 平均支給年額 (29年度決算)
扶養手当	<ul style="list-style-type: none"> ・配偶者 6,500円 ・扶養親族(配偶者除く) 1人につき 10,000円 配偶者がいない場合の1人目の子については 10,000円 ・扶養親族(父母等) 1人につき 6,500円 配偶者及び扶養親族たる子がない場合の1人目については 9,000円 ※満16歳の年度初から満22歳の年度末までの子1人につき5,000円加算	同 じ	—	4,427千円	233,036円
住居手当	借家・借間の職員 (最高支給限度額 27,000円) ・月額23,000円以下の家賃 (家賃額-12,000円) ・月額23,000円を超える家賃 (家賃-23,000円)×1/2+11,000円)	同 じ	—	2,321千円	257,977円
通勤手当	<ul style="list-style-type: none"> ・自動車等使用職員 2 km以上距離に応じて支給 1,600円～25,280円 ・交通機関を利用する職員 最高支給限度額 55,000円 	異なる	20%減額	3,701千円	119,409円
管理職手当	管理監督の職にある管理職の職員に支給 ・課長級 46,100円 ・主幹級 31,200円	異なる	支給額	5,761千円	443,169円
宿日直手当	1回 4,400円	同 じ	—	2,024千円	56,233円

5. 特別職の報酬等の状況（平成30年4月1日現在）

区 分		給 料 月 額 等		
給 料	村 長	660,000円		
	副 村 長	580,000円		
	教 育 長	510,000円		
報 酬	議 長	200,000円		
	副 議 長	170,000円		
	議 員	160,000円		
期 末 手 当	村 長 副 村 長 教 育 長	(平成29年度支給割合) 3.30月分		
	議 長 副 議 員	(平成29年度支給割合) 3.30月分		
退 職 手 当	村 長	(算定方式)	(1期の手当額)	(支給時期)
	副 村 長	給料月額×在職年数×520/100	1,373万円	任期毎
	教 育 長	給料月額×在職年数×330/100	766万円	任期毎
		給料月額 在職年数×240/100	490万円	任期毎

(注) 退職手当の「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額及び支給率に基づき、1期（4年＝48月）勤めた場合における退職手当の見込額です。

6. 職員数の状況

(1) 部門別職員数の状況と主な増減理由

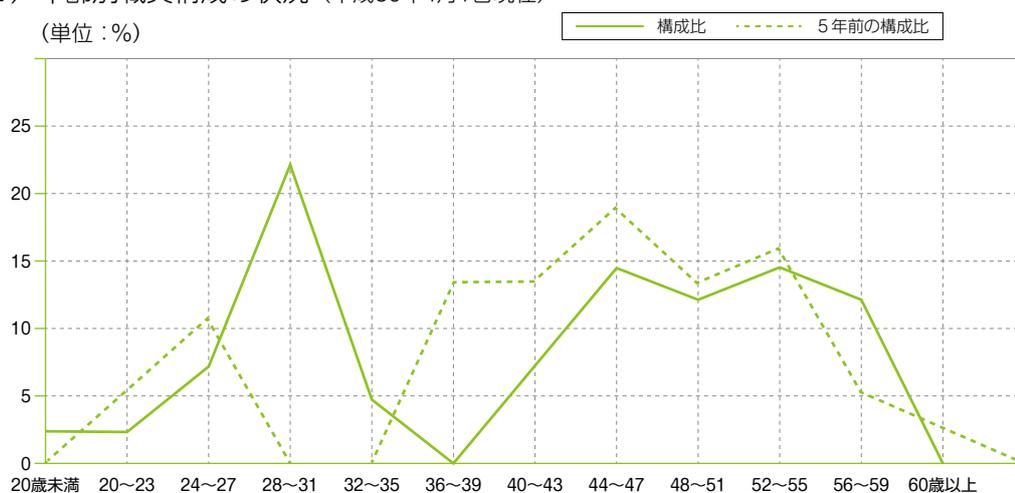
(各年4月1日現在)

部 門	区 分	職 員 数		対前年 増減数	主 な 増 減 理 由	
		平成29年	平成30年			
普通会計部門	一般行政部門	議 会	1	1	0	
		総 務	11	11	0	
		税 務	1	1	0	
		農 水	2	3	1	異動に伴う増
		商 工	7	6	-1	異動に伴う減
		土 木	3	3	0	
		民 生	4	4	0	
		衛 生	2	2	0	
	計	31	31	0		
	教育部門	6	4	-2	退職に伴う減	
消防部門	0	0	0			
小 計	37	35	-2			
公営企業等会計部門	そ の 他	7	6	-1	退職に伴う減	
	小 計	7	6	-1		
合 計		44 [65]	41 [65]	-3		

(注) 1. 職員数は一般職に属する職員数です。
2. [] 内は、条例定数の合計です。

(2) 年齢別職員構成の状況 (平成30年4月1日現在)

(単位：%)



区 分	職員数
20歳未満	1人
20歳～23歳	1人
24歳～27歳	3人
28歳～31歳	9人
32歳～35歳	2人
36歳～39歳	0人
40歳～43歳	3人
44歳～47歳	6人
48歳～51歳	5人
52歳～55歳	6人
56歳～59歳	5人
60歳以上	0人
計	41人

(3) 職員数の推移

(単位：人・%)

部門別	年度	25年	26年	27年	28年	29年	30年	過去5年間の 増減数(率)
一般行政	一 般 行 政	25	29	30	29	31	31	6 (24.0)
	教 育	6	6	8	7	6	4	▲2 (▲33.4)
	消 防	0	0	0	0	0	0	0 (0.0)
普通会計計		31	35	38	36	37	35	4 (12.9)
公営企業等会計計		6	6	6	7	7	6	0 (0.0)
総 合 計		37	41	44	43	44	41	4 (10.8)

(注) 各年における定員管理調査において報告した部門別職員数。

村の出来事 Topics

やまゆり保育園「節分の日」

2月1日(金)、やまゆり学園にて「節分」の豆まきが行われました。
園児たちは突然現れた鬼にびっくりして、泣いたり逃げまわったりと怖がっていました。
ちょっと怖がりながらも、最後に鬼と記念撮影をし、お庭で豆まきをしました。



応援よろしくお願いします!!

2019年3月9日(土) 榎原運動公園(榎原市雲梯町)
第14回市町村村対抗子ども駅伝大会・タイムトライアルレース



市町村子ども駅伝大会へ向けて、1月17日(木)から下北山村スポーツ公園において上北山村と下北山村の合同練習をスタートさせました。大会まで7回練習を行います。
今年度も合同でチームを編成し大会に出場します。“タスキをつなぐ”事を重視して、練習に励んでおりますので、皆様応援よろしくお願いたします。

出場選手名(敬称略)

■上北山小学校

小谷 海(4年)

■下北山小学校

大上 咲良(6年)

門川 嶺秀(6年)

戸嶋 悠嗣(6年)

竹株 凜(6年)

中村 優真(6年)

下垣内萌乃架(6年)

上田 百恵(4年)

田中 絵菜(4年)

中村 風雅(4年)

平成30年上北山剣道クラブ 昇段及び昇級審査合格者

平成30年 昇段及び昇級された方は次のとおりです。(敬称略)

全日本剣道連盟認定段位審査合格者名

(桜井市にて開催)平成30年11月25日(日)

二段 中 室 春 樹(中3)

(奈良市にて開催)平成31年2月10日(日)

初段 田垣内 蓮(中1)

第36回読書感想画奈良県コンクール 金岩奏佑くんが優秀賞!

2月17日(日)ホテルリガーレ春日野において、上位入賞者の表彰式が行われ、優秀賞に選ばれた上北山小学校2年生の金岩奏佑くんが参加しました。今回、県内小・中学校・高校計57校から応募総数1066点あった中から、優秀賞8点、優良賞8点、佳作21点が選ばれ、金岩くんの選んだ図書は『くまの子ウーフ』で、読書感想画は「ウーフの友だち」を描きました。



入賞作品「ウーフの友だち」

年金だより

国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

《所得の目安》118万円 + {扶養親族等の数 × 38万円}

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合は、4月初めに再申請の用紙が届きます。

引き続き、学生納付特例制度の申請をご希望の場合は、必要事項を記入の上、ご返送ください。

お申込み・お問合せ：『ねんきんダイヤル』

TEL：0570-05-1165

※050から始まる電話番号でおかけになる場合は03-6700-1165

お問合せの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

<受付時間>月 曜 日 午前8:30～午後7:00

火～金曜日 午前8:30～午後5:15

第2土曜日 午前9:30～午後4:00

URL:<https://www.nenkin.go.jp>

上北山村議会議員選挙における 事務手続等の説明会開催について

平成31年4月21日執行予定の上北山村議会議員選挙に立候補を予定されている方々を対象に、立候補の届出手続きや選挙運動に係る注意事項等についての説明会を下記のとおり開催します。

- 日 時：3月19日(火) 午後1時30分
- 場 所：上北山村振興センター 大集会室
- その他：立候補届に伴う各種届出用紙を当日配布します。

上北山村選挙管理委員会

吉野税務署からのお知らせ

平成30年分所得税及び復興特別所得税の確定申告期間は、**平成31年2月18日(月)から平成31年3月15日(金)まで**です。

- 確定申告会場は、混雑状況によっては**長時間お待ちいただく**ことがあります。
- 申告会場では、**16時まで申告相談の受付**をしていますが、混雑状況により早めに終了する場合がありますのでご了承ください。

自動車の各種手続き及び検査

毎年3月末は、決算期や自動車税の賦課期日の終期等による影響を受け、自動車の検査・登録の各種申請が、窓口集中します。

この時期は、申請者の皆さま方には長時間お待ちいただくなど大変ご迷惑をおかけすることとなります。

このような状況を緩和するため、自動車の移転登録(名義変更)や抹消登録(廃車)等の各種手続き及び検査につきましては、できるだけ早期に済まされるようお願いいたします。

登録及び検査関係の案内につきましては、ヘルプデスク「050-5540-2063」(音声又はFAXサービス)により24時間行っています。

また、近畿運輸局ホームページ「<http://www.tb.mlit.go.jp/kinki/>」で、各種手続き案内を掲載していますのでご利用ください。

近畿運輸局奈良運輸支局

『奈良県性暴力被害者サポートセンター (愛称:NARAハート)』

性暴力被害者の相談窓口を開設しました。

年齢・性別問いません。いつの被害でもかまいません。ひとりでも苦しんでおられたら、まずはお電話ください。

- **開催日時**：火曜日～土曜日 午前9時30分～午後5時30分
(祝日・年末年始を除く。月曜日が祝日と重なるときはその翌日火曜日も除く。)
- **相談電話番号**：0742-81-3118
- **支援内容**
 - ・性暴力被害者等からの電話相談・面接相談(面接は要予約)
 - ・医療機関、警察等への同行支援
 - ・医療費、カウンセリング等の公費助成など

奈良県性暴力被害者サポートセンター

第5回ほっとはーと南和のつどい 【きて・みて・ふれて】

～障がいのある人もない人もともに暮らす地域へ～

私たちは障害に対する正しい情報の普及を目的とし、障がいのあるなしに関わらず暮らしやすい地域づくりを目指しています。

イベントは今年度で5回目を迎えました。今回は講演会、障がい者雇用についての企業学習会、障がい疑似体験や障がい事業所活動体験、当事者によるバザー、大ホールでは舞台発表が行われます。是非、会場へお越しください。

- **日時**：3月9日(土) 午前10時30分～午後3時30分
 - **場所**：大淀町文化会館とその周辺
- ※講演会以外、入場無料

お問い合わせ

ほっとはーと南和事務局

特定非営利活動法人吉野コスモス会 地域活動支援センターのどか

〒638-0821 奈良県吉野郡大淀町下湊1076-3
TEL/FAX 0747-53-2215 担当:小南

3月ならジョブカフェ
セミナー

アットホームな雰囲気
就職活動のコツを学ぶこと
ができる参加型のセミナー。

■日時：

① 3月7日(木)

「就活スタートセミナー &
インターシップ活用術」

② 3月13日(水)

「面接対策セミナー」

③ 3月20日(水)

「仕事の探し方」

④ 3月27日(水)

「対人スキル実践トレーニング」

全日午後1時30分～4時30分

■場所：

①③：ならジョブカフェ(奈良市西木辻町93-6エルトピア奈良内)

②④：高田しごとセンター(大和高田市幸町2-33奈良県産業会館3階)

■対象：

就職活動中の学生やおおむね35歳未満の求職者(40代前半までの不安定就労者を含む)

※参加費無料、定員各10人

程度(先着順)

■申込：セミナー前日まで
に電話またはFAXで、セミナー名、開催日、氏名(ふりがな)、居住地の市町村名、電話番号、年齢、性別を左記までにお申込ください。

■問合せ：ならジョブカフェ
TEL：0742-2315730
FAX：0742-2315757

就職応援フェア
「企業合同説明会」

県内の注目企業が約80社参加予定です。

就職希望者に対して会社概要や求人内容等を説明する「企業合同説明会」を開催します。

当日は、ジョブカフェセミナー、キャリアアカウンセリング、個別相談会等様々な就職支援を同時に開催します。

■日時：3月18日(月)
午前11時～午後5時
(受付10時30分)

■場所：
ホテル日航奈良
奈良市三条本町8-1

■対象：

2020年3月卒業予定の学生等、概ね40歳前半までの若年求職者、復職、転職を目指す方

※入場無料、予約不要、入退場自由

■主催：ならジョブカフェ

■問合せ：
奈良県中小企業団体中央会
TEL：0742-2213200

2019年度警察官
(第1回)採用試験情報

■第1次試験日

教養試験・論文試験：
5月12日(日)

体力試験・口述試験：
5月25日(土)、26日(日)のうち指定する1日

■受験資格

昭和61年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く。)を卒業した人又は2020年3月末までに卒業見込みの人

■受付期間

郵送(簡易書留)...

3月4日(月)～4月19日(金)持参(直接左記受験申込先)：3月4日(月)～4月19日(金)インターネット(県警ホームページ)：3月4日(月)～4月15日(月)

■問合せ：受験申込先

奈良県警察本部警務課
採用係
TEL：030-8578

奈良市登大路町80番地
TEL：0120-3511204

URL：
<http://www.police.pref.nara.jp/>

■その他

採用予定人員は3月1日公表予定です。詳しくは3月1日以降にお問い合わせください。
「大学区分」、特別区分(「武道A」「サイバー捜査官」)による採用試験を実施します。

奈良県労働委員会委員による
労働相談会を毎月実施します!

経験豊富な奈良県労働委員会委員が、公正・中立な

立場で、解雇や賃金問題、パワハラなど労働に関するトラブルの相談(募集や採用の相談は除く)に応じます。

■日時：

原則として毎月第2木曜日
午後3時～4時

■場所：

奈良県奈良総合庁舎2階
会議室

奈良市法蓮町757

■対象：

県内在住または在勤の労働者として、県内に事業所のある事業主

※相談無料(1人30分程度)

■申込・問合せ：
前日の午後4時30分までに要予約

奈良県労働委員会事務局
TEL：0742-2014431





役 場 2-0001

ワースリビングかみきた
診療所 2-0016
(休日及び午後5時15分以降は、役場に転送されます。)

保健福祉課 3-0380
社会福祉協議会 2-0129

教育委員会 2-0066

上北山小・中学校
(やまゆり学園) 2-0027

やまゆり保育園 2-0230

村民総合会館 3-0330

白川公民館 3-0120

ふるさとふれあい会館 3-0218

上下北山衛生センター
し尿 5-2227
ゴミ 5-2251

吉野警察署河合駐在所 2-0005
吉野消防署北山分遣所 5-2450

吉野土木事務所
工務第二課 2-0098

関西電力(株)高田営業所 0800-777-8051



火災時の通報

119通報(消防署)と同時に、役場にも必ず通報してください。

奈良県運転免許センターからのお知らせ

●高齢運転者の免許証更新

70～74歳の方は、高齢者講習の受講が必要です。

希望する自動車学校などで予約してください。

75歳以上の方は、高齢者講習の前に、認知機能検査の受検が必要です。

4月から、吉野警察署さくら警察庁舎でも、毎週水曜日に認知機能検査の受検ができますので、詳しくは運転免許センターへ。

「認知機能検査・高齢者講習のご案内」が届いたら早めに予約してください。

奈良県運転免許センター
0744-29-0290

空き家所有者等が気軽に相談できる「空き家相談会」を開催致します



■開催日時：平成31年3月9日(土)

セミナー:午後1時～2時 相談会:午後2時15分～4時15分

■開催場所：宇陀市役所 2階212会議室

〒633-0292奈良県宇陀市榛原下井足17-3

■主催：宇陀市・特定非営利活動法人 空き家コンシェルジュ

■後援：奈良県 ■入場料：無料

【お問い合わせ先】 特定非営利活動法人 空き家コンシェルジュ

《檀原相談窓口》TEL：0744-35-6211

Mail：akiyaconcierge@zeus.eonet.ne.jp

*セミナー参加は予約不要です。相談会には予約が必要です。

相談会の日以外は常設の相談員がご相談をお受けいたしておりますので、お気軽にご連絡ください。

リウマチ医療講演・相談会のお知らせ

■日時:4月21日(日) 午後1時～4時

■場所:奈良県文化会館 2階小ホール

(近鉄奈良駅より徒歩8分) TEL:0742-23-8921

■内容:

講演① 「病気が良くなったら、あなたは何がしたいですか?」

西本 憲弘先生(大阪リウマチ・膠原病クリニック)

講演② 「リウマチ医療に携わった30年を振り返って。

また現在行っている治療について」

福居 顕宏先生(西の京病院・リウマチ科)

相談会 上記の先生方による療養相談

■参加費:無料

主 催

公益社団法人日本リウマチ友の会 奈良支部

問 合 せ

0743-53-9429 (FAX共通) 森田方

胆のう結石(胆石)

右上腹部にある胆のうは、肝臓で作られた消化を助ける胆汁を濃縮し貯蔵する袋状の臓器です。胆のう結石(胆石)は、胆汁に含まれるコレステロールや胆汁色素が、胆のう内で結晶となり、さらに石の様に固まり大きくなるため結石と言われています。

本邦での胆石保有率は約5%で、加齢と共に増加する傾向にあり、中年の肥満傾向の女性に多く、食生活が関与し、脂質異常症、非アルコール性脂肪性肝障害や、カロリーの摂り過ぎの方などに出来やすいと言われています。

胆石の大きさは砂状から指先大と色々で、また数も1個から無数で、大きく分けてコレステロール結石と色素結石に分類されます。胆石の50%は症状のない無症状性で、検診や腹部エコーで発見される事が多いですが、診断が難しい時はCTやMRI検査が必要で内視鏡下工

コー、内視鏡下造影検査を行うこともあります。

胆石は急に悪化すると胆石発作や急性胆のう炎が起ります。胆石発作は主に突然の上腹部の激しい痛みで発症し、悪心嘔吐を伴うことがあります。急性胆のう炎は腹痛、発熱、黄疸を併発し、そして重症化して化膿性胆管炎になるとショックや意識障害が起り、敗血症などで亡くなることもある怖い病気です。

胆石の治療は、無症状は基本的には経過観察ですが、症状や胆石、胆のうの形態に応じて、内服溶解療法、対外衝撃波碎石術や胆のう摘出術があります。

無症状胆石と発がんの関連性は完全に否定されていないため、年1回程度のエコー検査を受けることをお勧めします。

胆石の方は、かかりつけ医と治療方針を相談してください。

奈良県医師会

診療所
健康づくりのアドバイス
だより Vol. 71



71 花粉症



上北山村国民健康保険診療所
医師 岩田 臣 弘

皆さんこんにちは、冬の寒さも落ち着いてきて段々と春の季節に近づいてきましたね。今年には暖冬なのか上北山村も例年に比べて雪が少なかったことで、非常に助かりました。

なお、1月頃より上北山村でもインフルエンザにかかった人が増えてきました。まだまだ、インフルエンザの時期ですので、皆さん手洗いうがい・マスクをよろしくお願いします。熱がありインフルエンザかなと思われる方は診療所に相談ください。

さて、今日は皆さんの邪魔をしにそろそろやってくる花

粉症についてお話しします。花粉症とは花粉によって生じるアレルギーの病気の総称です。花粉症の原因となる花粉としては日本国内で60種類以上が知られており、有名どころとしてスギ(2-5月)、ヒノキ(3-5月)、イネ(3-10月)、ブタクサ(8-10月)などが挙げられます。ここで私は季節に

関係なくずっと鼻炎ですという方もいらっしゃるかもしれません。季節に關係ない鼻炎の方は、花粉症と言つよりは原因の90%がタニと言われている通年性アレルギー性鼻炎の可能性が高くなります。ただ、

どちらも治療に大きな違いはありません。

まずは、花粉症によって引き起こされる症状についてお話しします。鼻に花粉がつけばくしゃみ・鼻水・鼻詰まりを引き起こしアレルギー性鼻炎、目に花粉がつけば涙・目の充血(目が赤くなること)・かゆみを引き起こしアレルギー性結膜炎となります。また、喉に花粉がつけば喉がイガイガしたり、かゆくなったり、痰の絡まない咳が出たりします。花粉症が直接引き起こすわけではないですが、鼻・喉が花粉にやられることに合わせて頭がボーっとしたり、頭痛が起きたり、イライラしたり、体がだるくなったり、微熱が出たりもします。

日常生活でできる花粉症の予防としては、①外出時はマスク、眼鏡、帽子を着用する。②表面がスベスベした素材のコート等の衣服を着る。③家に入る時に服や髪を払い、家に入つてすぐにつがい、手洗い、洗顔

をする。④花粉が多い時は窓、戸をなるべく閉めておき、部屋の換気も小さい窓を開ける程度にして短時間のみにする。

⑤洗濯物は室内干しにする。⑥部屋の掃除はこまめにする。などがあります。これらは基本的な花粉がつかないようにして、ついてもすぐ除去することを目指しています。また、タバコや睡眠不足、ストレス、偏った食事、疲れなども花粉症を悪化させると言われていますのでご注意ください。

次は花粉症の治療に関してです。当診療所では花粉によって何が困っているかをお聞かせ頂いて、その症状に合わせて薬を処方し症状を抑えていきます。現在の所、抗ヒスタミン薬(オロパタジン・ルパフィン)、点眼用抗ヒスタミン薬(パタノール点眼)、鼻噴霧用ステロイド薬(アラミラスト点鼻薬)、抗ロイコトリエン受容体拮抗薬(モンテルカスト)を診療所においておりますので、鼻水が

困るや鼻詰まりが困る、目がかゆい等気軽にご相談ください。症状に合わせて薬を出していきます。診療所では行っていませんが花粉症の治療は他にアレルギー免疫療法・減感作療法というものがあります。

診療所での薬は出ているアレルギー症状を抑えるということを目的としています。アレルギー免疫療法は根本的にアレルギーを起こさなくする治療となっています。アレルギー療法は現在のところ治療期間は2-3年以上かかり、治療の効果がどれだけ続くかは科学的にはまだ明らかにはされてはいません。もしご希望される方がいらっしゃいましたら近隣の対応病院を紹介いたしますので、ご相談ください。

今回お話をさせて頂いた内容でご不明な点やご質問があれば、診療所までご相談ください。では次回は4月にまた皆さまにお話させて頂くことを楽しみにしております。

てんいち先生



税・保険料の納期限

【2月28日】

- ・固定資産税 第4期
- ・介護保険料 第6期
- ・国民健康保険税 第8期
- ・後期高齢者医療保険料 第8期

納期限までに納めましょう。
便利な口座振替もご利用ください。

村のようす

世帯数	299 (-1)
人口	499 (-1)
男	258 (+-0)
女	241 (-1)
面積	274.22km ²

平成31年2月1日現在

「忘れてない?サイフにスマホに 火の確認」

(平成30年度全国統一防火標語)

今年も全国一斉に春の火災予防運動を実施します。

この運動は、皆様方に火災予防の意識を高めていただくことで、火災の発生を防止して尊い生命と貴重な財産を守ることを目的としています。

期間: 3月1日(金)~3月7日(木)

火災予防の習慣

- 寝たばこはやめましょう
- ストープから燃えやすいものを離しましょう
- ガスコンロから離れるときは火を消しましょう

※いま、住宅火災による犠牲者が増えています。お出かけ前や、お休み前など、日頃から火の元を確かめる習慣をつけましょう

火災への備え

- 住宅用火災警報器で逃げ遅れを防ぎましょう
- 防災製品の寝具・カーテンを使用しましょう
- 消火器で火災を小さいうちに消しましょう
- 近所の協力でお年寄りや体の不自由な人を守りましょう

※家族で防火について話し合い、考える機会をもつことが大切です。火災への備えとして4つの対策をお忘れなく。

「スプレー缶による事故にご注意を!」

スプレー缶(エアゾール製品)の多くは可燃性ガスを使用しています。

このような製品は使用や処分の方法を誤ると思わぬ事故につながる恐れがあります。正しい使い方、処分の仕方を守り、事故を防ぎましょう。

こんなことで火災に!?

- 無意識のうちにコンロ近くに放置し、コンロに火をつけてその場を離れたため、スプレー缶が爆発した
- ガス抜きを石油ストーブの近くで実施したため、ストーブの火がスプレー缶のガスに引火した
- タバコを吸うためライターで火をつけた瞬間に引火した

火災を防ぐために

- 燃焼機器(ストーブ、ファンヒーター)や調理器具などの近くで使用しない
- 高温となる場所に置かない
- 風通しの悪い場所、ガスが滞留する場所で使用しない
- 使い切らずに捨てる時は、火気のない通気性の良い屋外で残存ガスがなくなるまで噴射し処理する
- スプレー缶を処理する際は、中身がないことを確認し、指定された方法に従って廃棄する

吉野消防署 TEL:0746-32-1011