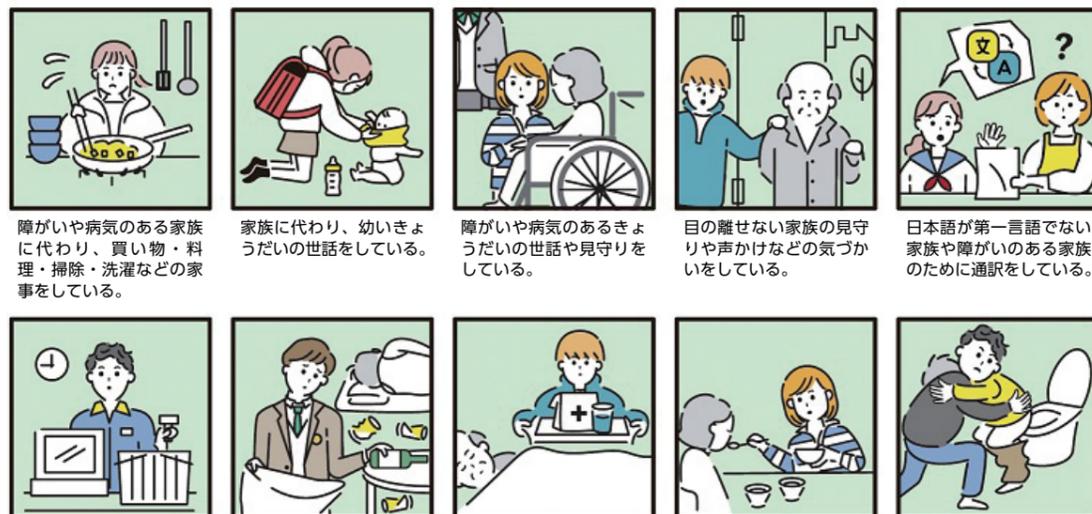


みんなで考えよう～ヤングケアラーについて～

ヤングケアラーとは、「大人と同じように責任を担って家族のお世話や介護、家事などを日常的に行っている18歳未満の子どもたち」のことをいいます。お手伝いとは違って「せざるを得ない」環境にあり、責任を伴います。この記事をきっかけに、ヤングケアラーについて考えてみましょう。

ヤングケアラーってどんな人たち？



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。
 家族に代わり、幼い子どもたちの世話をしている。
 障がいや病気のある子どもたちの世話や見守りをしている。
 目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。
 日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。
 家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。
 アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。
 がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。
 障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。
 障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

出典：厚生労働省

本市のヤングケアラーの現状は？

市では、令和4年9月から10月にかけて市内在住の小学校5、6年生、中学生、高校生世代の方に生活に関するアンケート調査を行いました。その一部をご紹介します。

ヤングケアラー実態調査について、詳しくは市ホームページをご覧ください。

	①お世話をしている人がいる	②お世話のことを相談したことがない	③ヤングケアラーという言葉を知ったことがない	④ヤングケアラーに当てはまると思うか
小学生	約11人に1人 (9.3%)	約4人に3人 (75.0%)	約4人に3人 (75.4%)	
中学生	約16人に1人 (6.2%)	約4人に3人 (73.2%)	約5人に3人 (65.7%)	約50人に1人 (1.6%)
高校生世代	約24人に1人 (4.3%)	約4人に3人 (74.9%)	約2人に1人 (44.3%)	約50人に1人 (2.8%)

※④は、中学生・高校生世代のみに調査しています。

「ヤングケアラーとお手伝いは、別物です」

家事や買い物と聞くと、お手伝いと一緒だと考える人もいるかもしれませんが。しかし、ヤングケアラーは、年齢や成長段階に見合わない負担や責任を負い、日常生活に支障が出るほど長時間にわたって家族のケアをしています。近年、話題になりつつあるヤングケアラー。勉強に励んだり、部活動に打ち込んだりするなど、子どもとしての時間が取れない子どもたちがいます。小さい頃から当たり前のように家族の世話をしていることで、自分がヤングケアラーだということに気付いていません。あなたは、もしくは、あなたの近くにいる人が、もしかしたらヤングケアラーかもしれません。子どもが子どもらしく過ごすため、ヤングケアラーに関心を向けてみませんか。

問合先／本庁社会福祉課相談G
 (内線2367)
 ☎(20)6343
 (相談専用電話)

シリーズ高血圧②

高血圧と生活習慣

市民の方の取り組みを聞いてみました

本市では脳卒中や、心臓病の一つである心筋梗塞で亡くなる人が全国・県と比較して多い現状です。これらの主な原因の一つが「高血圧」です。今回は、高血圧と生活習慣についてお伝えしていきます。



血圧は、食事・運動・睡眠・アルコールの量など、生活習慣が大きく関係しています。「血圧を正常に保つには、まずは生活習慣の改善から」といわれますが、生活を変えることは簡単ではありません。しかし、ちょっとした工夫をするだけでも、それを継続することで効果が得られます。今回、生活習慣の改善に取り組んでいるお二人にお話しをお聞きしました。

60代男性 Kさん 内服治療中 生活習慣を変えようと思ったきっかけは？

勤めていた時の健康診断結果は、中性脂肪・コレステロールが基準値を超えていて、血圧も上は150mmHgを超えていました。症状は何もありませんでした。定年し、このままだと体に良くないと思い、病院で市の健康教室を勧められて参加しました。保健センターで自分の生活習慣や食事内容を振り返ってみて、これならできると思うものから始めてみました。

どんなことを始めましたか？

朝食のパンを、ご飯と味噌汁にすることから始めました。朝作るのは大変なので、前日の夕食の残りを温めて食べます。また、白ご飯の量を量ってみることで、自分の茶碗ではこれくらいいいと分かりました。あとは、お酒を飲む前に野菜を食べるように変えたら、自然とお酒の量も減りました。

やってよかったことは？

毎日の薬一つでも減らすことができうれしかったです。また貧血や、それまで悩んでいた便秘が改善しました。これからも続けていきたいです。



60代男性 Hさん 治療なし 生活習慣を変えようと思ったきっかけは？

若い頃から、暴飲暴食といわれていました。血圧、血糖値共に高かったです。ある日、糖尿病の受診をきっかけに、今の生活のままで良くないと助言を受け、生活習慣の改善に取り組み始めました。

普段どんなことに気を付けていますか？

食事面で食べる順番を意識しました。野菜、たんぱく質、炭水化物の順番に摂取し、ゆっくり時間をかけて食べるようにしています。普段の食事の適量を知ることで、以前はたくさん量を食べてしまっていたことに気付くことができました。そして、毎日体重測定をすることで日々の体重変化が分かるようになりました。1日置きの軽い運動や、しっかりと睡眠をとること、家族との会話、食事やゆっくりすることなど、日々の小さなことに楽しみを見つけて、ストレスをためないようにしています。

続けてみての効果がやってもよかったと思うことはありますか？

生活を変えることで、体重が減り、血糖値が下がり、血圧も正常に戻りました。

した。若い頃より体が軽くて気持ちも安定しました。家族のためにもこれからも元気に働き続けていきたいという目標を持っています。

今回、お二人の取り組みを紹介しました。食事や運動の方法には個人差があり体質や体調、治療状況などによりさまざまな取り組み方法があります。市民健康課では、食事や運動、健康について個別で相談を行っております。「何から始めたらいいの?」「自分の血圧はどうなっている?」など気軽にご相談ください。また市のホームページには、健康に関する情報を載せています。ぜひご覧ください。

内容	日時	所	方法
個別の健康相談	毎月第2・4・5火曜日	すこやかふれあいプラザ	電話※要予約
健康に関する講話	毎月第1木曜日		



▲市ホームページ