

グループ桂台通信

第178号 2012年7月
発行 グループ桂台
責任者 中村涼子
電話・FAX 894-2735

[グループ桂台は生活支援の非営利団体です]
事務所: 〒247-0033 横浜市栄区桂台南 1-9-2
グランボア 湘南桂台自治会事務所内
URL <http://www.katuradai.com/katsuradai.html>

目次

- 1面: 高齢者と交通事故 (警視庁ホームページから)
- 2面: Nポーターネットワーク桂台「認知症についての勉強会」報告
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から
逆流性食道炎 (その2)
- 4面: 6月度活動実績、ひとりごと他



高齢者と交通事故

高齢者の交通死亡事故(平成23年度)の63%は、横断禁止場所での横断違反や、何らかの違反(踏み切り不注意、寝そべり、信号無視など)がある方です。違反がなくても事故にあっていられる方が37%います。

また、高齢者の交通事故の多くは、近所や身近な場所で発生しています。いつも通っている道でも安心せず、慣れた道であっても必ず安全確認をしましょう。

高齢者の自転車乗用中の違反による事故

死亡事故の原因の50%は、安全不確認、一時不停止、ハンドル・ブレーキ操作不適、信号無視などです。但し、30%の方が違反無しでも事故にあって亡くなっています。

歩行中及び自転車乗用中に亡くなった方の事故発生場所は、交差点が最も多く51%とのこと。また、自宅からの距離を見ると、54%の方が自宅から500m以内で事故にあっていられる。

高齢者の自動車運転中の交通事故

交通事故の原因は、高齢者のルール違反、安全不確認や脇見運転などによる気付きの遅れが83%以上とのこと。長年の経験や勘に頼った運転は、気の緩みを生み、事故につながります。基本に立ち返り正しいルールと技能を再確認したいものです。

交通事故防止アドバイス

- ◆横断禁止の標識があるところは、絶対に横断しない
- ◆夕暮れ時から夜間に外出する時は、明るい色の服装や反射材を身に付ける
- ◆横断歩道外の場所を横断して亡くなった高齢者の多くが、自宅付近で事故に

あっている

- ◆運転中にヒヤッとしたことがあるなら運転を控えよう。ブレーキとアクセルの踏み違いに注意する
- ◆運転に自信がなくなったり、家族から「運転が心配」などといわれたら、運転免許の自主返納を考える
- ◆「運転経歴証明書」を申請し交付してもらおう。平成24年4月1日以後に交付された運転経歴証明書は、交付後6ヶ月を越えても運転免許証と同様に身分証明書として用いることが可能な場合がある

如何ですか?心当たりのある方は、是非気を付けてください。自動車やバイクや自転車は、とても便利な乗り物で必需品かもしれませんが、事故にあうのも事故を起すのも両方とも悲しいことです。歩行者のもらい事故も多いとのこと。交通ルールを守って安全に散歩や買い物を楽しみましょう。

— 警視庁ホームページから —



認知症についての勉強会



Nサポーターネットワーク桂台主催による「認知症についての勉強会」が、さる6月30日に桂台地域ケアプラザにてありました。その要点を以下にお知らせいたします。講師は聖ヶ丘教育福祉専門学校の木田茂樹先生でした。

1. 認知症と間違えられやすい疾患について、まず説明しましょう

認知症に大変よく似た症状を示す状態/疾患には、まず、**物忘れ**があげられます。物忘れには、健康な人の場合の物忘れ（健忘）と、認知症の方の場合とがありますので、この点の見分けが大変重要です。大きな違いは、健康の方の場合は、ある経験したことの一部だけを忘れます。概して、日常生活上に大きな支障がないようです。一方、認知症の方の物忘れは、ある経験全体を忘れてしまい、日常生活に支障が出ることが多いものです。

その他に、**せん妄**という疾患で、意識の混濁に幻覚や興奮が加わった症状がでます。症状としては、認知症と大変よく似ていますが、この場合は、認知症と異なり一過性の症状です。また、**うつ病**も認知症と大変よく似た症状になります。うつ病は、一過性の精神疾患といわれるカテゴリーで、これも認知症とは異なる疾患です。

2. 次に認知症の原因となる疾患について説明しましょう

アルツハイマー病は、認知症の代表的な原因疾患です。この疾患では、脳の各組織全体が委縮します。βアミロイドというたんぱく質の滞積によって、脳組織が委縮して脳内血流が悪くなり脳機能の障害に至るもので、症状としては、徐々に進行し、不可逆性の症状、つまり、いったん進行すると改善する方向に向かうことはないという症状です。物忘れから始まって、次第に時間や場所の判別、人の識別がつかなくなる、という経過をたどります。

脳血管性認知症も、やはり代表的な原因疾患です。高齢期になると、どうしても脳血管の障害が起きやすくなります。脳梗塞や脳出血が起きると、このことが原因となって認知症を発症する、という経過になり、この場合の認知症を「脳血管性認知症」といいます。認知症の症状としては、脳のダメージを受けた個所によって、構音障害、失語症、運動障害、などの状態になります。突然の発症が特徴です。

その他の認知症の原因となる疾患としては、パーキンソン病と大変よく似た症状を呈する**レビー小体病**や40歳代で発症することが多い**ピック病**があります。ピック病は、アルツハイマー病やうつ病と間違えて診断されるケースがあります。レビー小体病やピック病は、病的にまだ十分解明されていない点が多い疾患です。

3. 認知症の予防について、お話ししましょう

認知症は不可逆性の疾患ですので、その進行を遅らせることが予防策となります。その第一は、**生活習慣病を予防するアクション**が、イコール認知症の予防になる、ということです。第二に、毎日の生活リズムとして、**前向きな澆刺とした生活態度**やワクワクするような心ときめく生活行動などが認知症の症状を出にくくする、と言われております。

以上、参考になさってください。

(編集部)

* 次回の勉強会 平成25年1月19日(土) 予定

逆流性食道炎（その2）

進藤医院院長 進藤捷介氏

症状（その他の症状）（通信6月号に取り上げた症状以外の症状）

- 15) 食道への逆流症状
- 16) 嘔吐
- 17) 腹痛
- 18) 嚥下障害

飲み込みにくい。いつまで噛んでも飲み込めない。

- 19) 呑酸

胃液が食道、みぞおちの上部に上がってくる。

- 20) むねやけの薬が効かない

- 21) 背中痛み

膵炎、すい臓がん、胃がん、胃潰瘍などの事もあります。

このような症状は、逆流性食道炎とは限りません。

症状が出たら、胃のレントゲン検査などを受けましょう。

横浜市民は1年に一回、横浜市からの補助金で安い料金で胃のレントゲンによる精密検査が受けられます。必要なら食道、胃内視鏡検査を受けてください。



逆流性食道炎の害

食道の粘膜は、酸に弱く出来ています。

胃酸が食道に逆流すると、食道の粘膜が炎症を起こします。

これがひどくなると、食道は萎縮して細くなり、食べ物の通過が悪くなり、栄養不足でやせて、立ち上がるのもやっとなり、体力が無くなります。

体力がなくなると転びやすくなり、更に転ぶと足の骨を折ってしまい歩けなくなり、寝たきりになります。

寝たきりになると、脳での血の流れが悪くなり、物忘れ、脳梗塞、半身不随まで行ってしまいます。

食事は、色々なものをきちんと食べましょう。

1日に30種類程度が推奨されています。

良く噛んで食べる。

噛むことで、固形物が少なくなり、流動食と同じになり、つかえにくくなります。

又、唾液が混ざって、消化吸収も良くなり、胃の負担が減ります。

昔から、「歳の数だけ噛め」と言われています。

更に、あせらず、楽しく食べてください。

今回は、むねやけのする残りの病気について書きます。

活動報告

- 6/05 細菌検査実施
- 6/06 地域福祉連絡会
- 6/07 サロン「ぷらっとオアシス」
- 6/08 グループ桂台通信 6月号印刷
- 6/11 栄区社協ボランティア市民団体分科会
- 6/12 グループ桂台通信 6月号発行
- 6/13 市社協ボランティア市民団体部会
- 6/16 サロン運営委員会
- /16 ミセコン（店コンサート）
- 6/17 桂台まつり実行委員会
- 6/20 コーディネーター会議
- 6/22 自治会情報 2012 印刷
- 6/23 自治会情報 2012 折り機
- 6/26 事務局当番会議
- /26 自治会情報 2012 印刷・折り機
- 6/28 事務局当番会議
- 6/29 自治会情報 2012 印刷
- /29 栄区子育て支援団体連絡会
- 6/30 グループ桂台役員会
- /30 Nサポーターネットワーク第3回勉強会



地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》

日 時：7月21日（土）午後2時から
 場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F
 出 演：橋本エレキバンド「ひとりライブ」
 安来節保存会 栄教室

《 夏休み 》

下記の期間、事務所はお休みします。
8月13日（月）～8月18日（土）
 緊急の場合は、各コーディネーターにご連絡下さい。

会員のみな様へ

《 活動会員のチケット精算日 》

7月31日（火）午後1時～4時まで

《 細菌検査の報告 》

6月5日に調理・子育て支援に携わる協力会員を対象に細菌検査を実施、全員陰性でした。

《 桂台まつり 》

7月28日（土）午後3時30分～9時30分
 7月29日（日）午後5時～9時

わなげゲーム・光るリボンカチューシャ
 キャラクター剣・水鉄砲・ビーズネックレス等
 フリーマーケットにご寄付いただける品物が
 ございましたら、ご協力よろしくお願ひします。

6月度会員数・活動実績

（平成24年6月30日現在）

会 員 数		
協力会員	利用会員	賛助会員
86名	100名	99名
活動実績	利用者数	30名
	活動員数	30名
家事支援（掃除・料理）	127件	204.0時間
介助（通院等）・介護	11件	20.5時間
その他	15件	13.5時間
合計	153件	238.0時間
事務局電話当番	20日	60時間

ひとりごと

我が団地内には、多くの一時停止の白線がひかれています。そこで車が一時停止をする際には、この一時停止線から少しだけクルマの鼻先を出す形で停止している例が多いのではないのでしょうか。 そんな時、歩道を走る自転車がサッと左右から出てきて、私自身ひやりとした経験があります。 つまり、“歩道がある車道”へ車が出る場合の一時停止には、左右からくる“歩道を走る自転車”に十分注意する必要があります。 車を一時停止させる場合は、“一時停止線を超えることなく、必ずその前で止める”ことが交通安全の上からは大切なことかと痛感している次第です。

また、団地内の道路交差する個所、あるいはT字路交差になっている個所で一時停止の表示がない個所が、まだまだあります。 交通量が少ないゆえに一時停止の表示を設けていないのでしょうか。 かような個所で、カーブミラーが設置されている個所ならまだしも、それすらまだという個所もあります。 十分に要注意の個所でしょうか。

湘南桂台でハンドルを握る一住民より



編集委員：中村（涼）・佐藤（恵）・天明（清）・奥山・鈴木（靖）