

グループ桂台通信

第187号 2013年4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: 〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3

湘南桂台自治会事務所内

URL <http://www.katuradai.com/katuradai.html>

目次

- 1面: 第17回定期総会のご案内、年会費納入のお願い
- 2面: がんの話
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から 糖尿病 (その6)
- 4面: 3月度活動実績、ひとりごと他

第17回グループ桂台定期総会

定期総会を下記のとおり開催します。

日時: 5月11日(土) 午後1時30分～2時30分

受付: 午後1時10分から

場所: 湘南桂台自治会室 第2・3会議室

- * 総会資料と委任状は、グループ桂台通信4月号と一緒に配布します。
- * 総会欠席の方は、委任状の提出をお願いします。

委任状提出〆切日: 5月10日(金)

提出場所: 湘南桂台自治会室外の郵便受け(細田工務店2階)

講演会のお知らせ

総会終了後(午後2時30分から)に顧問の弁護士: 中津 晴弘氏による講演会があります。

講演内容: 「知らないと損をする法律の話」～法律は日常生活にいかに関わるか～

みなさま、お誘いあわせの上ご参加ください。

★年会費納入のお願い★

年会費(1000円)は4月24日(水)～5月9日(金)

午後1時～4時まで、事務所にて受け付けます。

ただし、土・日・祝祭日は除きます。

総会当日も受け付けます。

会員の皆様のご協力をお願いいたします。



協力会員募集中!

〈問合せ〉

グループ桂台事務所

☎894-2735

月～金 午後1時～4時

ただし、土・日・祝祭日

は除きます。

がんの話

ホームケアクリニック横浜港南病院長の足立大樹先生より、がんについてのお話が、さる2月28日、桂台地域ケアプラザ多目的ホールにてありました。参考になると思われる点を抜き出してみましたのでご覧ください。

○ 早期発見の大切さ

多くのがんで、早期発見は治癒するための大切な要件です。しかし、がんは早期のうちには自覚症状がないので「早期発見は容易ではない」というのが実態です。そこで、自治体が補助している各種がん検診、例えば胃のX線検査、検便、血液検査、などを確実に受診することが早期発見につながる合理的な第一歩と考えられます。



早期発見の場合は、治癒率はいずれのがんでも大体90%前後と大変高いのですが、進行性のがんの状態で発見された場合、つまり転移がんが認められるようになると治癒率はいずれのがんでも20%前後と大きく低下します。

医師が、がんを発見する場合、どうしても進行性のがんの状態で発見されるという傾向にあります。各種がん検診は、すすんで受診なさってください。

○ がん治療と緩和ケアについて

がん治療を始める状態になった場合ですが、がん治療の開始時から緩和ケア（苦痛を和らげること）を並行的になさるのが全般的により結果を生むようです。緩和ケア＝末期の状態、という図式で理解されている方が多いかと思いますが、現代の医療技術では、通常のがん治療に緩和ケアを並行することがよい結果を生む、という実証例があります。

○ 最後はどうしたいのか、されたいのかを考えておく

終末期になっての共通的な症状としては、食欲が落ちることです。これは、終末期におけるごく自然な症状なのですが、心配のあまりこれを無理に食い止めようとすることは、終末期の無理な延命処置を施すことになり、ご本人にとっても大いなる苦痛になるわけです。日頃から、終末期をどう過ごすか、あらかじめお考えいただくことが肝要です。

ところで、終末期にご自宅で過ごされていて、本人に急変があった時、救急車を呼ぶ、というケースは十分あります。この場合注意すべき点としては、救急搬送された場合、病院側の措置としては必ず延命処置を施すことになる、ということを理解しておいてください。

救急車で搬送したにもかかわらず、延命処置はしないでほしい、ということでは、そこで病院側との間で混乱を生じることになり、本人にとっても好ましくありません。このような場合どう対処するか、日頃から主治医と十分相談されて、出来るだけ冷静に行動出来るよう心掛けてください。



糖尿病（その6）

進藤医院院長 進藤捷介氏

糖尿病を早く見つけるためには、次の症状をよく観察して下さい。

前に述べたように

- 1) 空腹感、お腹が空き食事まで待てずに、何か口にしてしまう
 - 2) 食後、直ぐに横になりたい
 - 3) だるく、やる気がおきない
 - 4) 肥る、やせる（やせるのは、糖尿病が進んだ時です）
 - 5) ジュースやサイダーが飲みたい
 - 6) 飴を何気なくなめてしまう
 - 7) 果物やジュースが好きになり、食後に多く食べてしまう
 - 8) ピーナツ、せんべい、あんこものなどが食べたい
- などの症状がある時も、食後の血糖値を測ることが大切です。



自分で出来る治療

今まで述べたように、糖尿病は、空腹感が出ます。

血液の中にブドウ糖が沢山あっても、インスリンの働きが悪く、筋肉にブドウ糖が入っていないからです。

筋肉は、ブドウ糖不足になり、カロリーを欲しがります。

血液の中には、ブドウ糖が十分にあっても、筋肉は、ブドウ糖不足になり、空腹感を出し、「食べる、食べる」といって誘惑して来ます。しかし、血液中には、筋肉に吸収されずに残ったブドウ糖が沢山残っています。

ちょうど血液の中を、砂糖が沢山流れているようなものです。

この砂糖は、血管の壁に結晶としてついてしまい、血管をぼろぼろにします。

このように、空腹感に誘われるまま、何かを食べてしまうと、余分な血糖で、血管が壊され、血管が細くなり、血液が流れにくくなります。

空腹を感じたら、カロリーの無いものを食べて、空腹をごまかし、我慢をしましょう。

カロリーの無いものとは、

- ◆こんにゃく ◆しらたき ◆海草類 ◆きのこ ◆水（水道水）、お茶など

水道の水で我慢ができなければ、水にパルスweet、水あめ（麦芽糖）などの吸収されない甘いものを入れて味をつけてください（砂糖、蜂蜜はだめ）。

パルスweetや水あめ（麦芽糖）を食べ過ぎると軟便や下痢になります。

これも、食べすぎには、注意してください。

次号に続く

会員のみな様へ

《 活動会員のチケット精算日 》
4月30日（火）午後1時～4時

《 健康診断 》

❖胸部X線（会から一部補助があります）
・進藤医院
6月30日（土）までに受診をお願いします
（事務所にて受診用紙を受け取り持参してください）。栄区の肺がん検診でも胸部X線検査ができます（詳細は区役所にお問い合わせください）



3月度会員数・活動実績
（平成25年3月31日現在）

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
89名	98名	96名
活動実績	利用者数	16名
	活動員数	19名
家事支援（掃除・料理）	71件	91.5時間
介助（通院等）・介護	9件	16.5時間
その他	3件	7.5時間
合計	83件	115.5時間
事務局電話当番	20日	60時間

地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》
日時：5月25日（土）午後2時から
場所：イトーヨーカ堂桂台店 2F
出演：アンサンブル そよかぜ（大正琴）

《 ご寄付ありがとうございます 》
山本登美子様 細見ふく様
金子登代様

活動報告

- 3/02 役員会
- 3/06 本郷中央地区福祉協働講座
- 3/07 サロン「ぷらっとオアシス」
- 3/11 栄区社協在宅福祉サービス連絡会
- 3/12 グループ桂台通信3月号発行
- 3/13 コーディネーター会議
- 3/16 サロン運営委員会
- 3/16 ミセコン（店コンサート）
- 3/18 桂台地域ケアプラザボランティア分科会
- 3/25 検便説明会（横浜市健康福祉局保健事業課）
- 3/26 湘南桂台自治会総会資料印刷
- 3/27 栄区社協評議員会
- 3/28 湘南桂台自治会総会資料印刷
- 3/29 湘南桂台自治会総会資料印刷

ひとりごと



春が来た！

私の狭い庭にも春が来て、次々と花が咲いています。今年は寒さが続いたせいか梅の開花は遅れました。しかし、急に暖かくなったので白モクレンがあっという間に花開いて、あっという間に強い風に吹き飛ばされてしまいました。水仙、ヒヤシンス、黄色の花（名前が分からない）、ボケの花、チューリップが次々と咲いては終わりました。今は、花にら、クリスマスローズ、金魚草が満開です。春っていいなあ！大好きな季節です。

以前は、チュンチュンというスズメの鳴き声で目が覚めていたのに、気が付けばチュンチュンという鳴き声が聞かれなくなっています。皆さんのところではいかがですか？

ところが先日（3/22）、白モクレンに取り付けている巣箱に、懐かしいチュンチュンという声とともにスズメが来ました。その巣箱はシジュウガラのために作ったものでしたが、巣穴が少し大きかったのか、毎年スズメがやってきて子どもを育てては巣立っていきます。

忘れないで来てくれたんだとちょっぴりうれしくなりました。

涼子



編集委員：中村（涼）・佐藤（恵）・天明（清）・奥山・鈴木（靖）