

グループ桂台通信

第190号 2013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: 〒247-0034 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: 食中毒に注意!
	2面: 報告 第5回認知症についての勉強会 II
	3面: 健康アドバイス わがまちの名医から 糖尿病 (その9)
	4面: 6月度活動実績、ひとりごと他

食中毒に注意!

— 厚生労働省ホームページより —

【一番多い食中毒】

細菌性食中毒が食中毒の約6割を占め、次が、ウイルス性食中毒で約3割を占めています。細菌性食中毒は、感染型（腸炎ビブリオ、サルモネラ、病原性大腸菌など）と、毒素型（黄色ブドウ球菌、セレウス菌など）があります。ウイルス性食中毒にはノロウイルスがあります。

【食中毒 発生の時期】

食中毒の発生状況は1年中同じではありません。おおよその傾向では、寒い季節に食中毒の発生は少なく、4月、5月と暖かくなるにつれ多くなり、7月から9月にかけての夏場に最盛期を迎えるといわれています。フグやキノコなどによる食中毒(自然毒)も季節と関係があり、キノコは秋(10月)、フグは冬(10~12月)に多いとされています。

しかし、ノロウイルスはこれまで比較的安全とされていた11月から3月という冬期に多発し、近年、保育園、学校、高齢者施設でしばしば集団発生が起こることから、最近特に注目されています。

【細菌による食中毒を予防するには】 3つのポイント(食中毒予防の三原則)

1. 細菌をつけない・持ち込まない…よく洗う (手やまな板、包丁、菜箸などの調理器具)
●調理を始める前 ●生の肉や魚、卵などを取り扱う前後 ●調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後 ●おむつ交換や動物に触れた後 などには手洗い励行。

2. 細菌を増やさない…低温で保存する

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

3. 細菌を殺す…加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理や二枚貝は中心までよく加熱することが大切です。目安は中心部の温度が85℃で1分以上加熱することです。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。



認知症の人を介護するにあたっての大切な点は？

Nサポーターネットワーク桂台主催の認知症についての勉強会が、6月1日桂台地域ケアプラザにて開催されました。前回は木田茂樹氏のお話について報告しましたが、今回は、同じく第5回勉強会での後半にお話いただいた田村加代子氏（認知症の人と家族の会 神奈川支部世話人）の講演要旨について掲載いたします。参考になさってください。

家族に認知症が発症したとき、例え軽度でも、早期に正しい介護を開始することがとても大切です。そのことによって重症化させない、あるいは症状の進行を遅らせるということなどが大いに期待できるからです。また、介護する家族だけで苦勞を抱え込まないこと、出来る限り地域ぐるみでケアしてゆくことが大切です。つまり、介護する家族同士の相互交流が大変意義深いのです。介護する家族同士の交流は、介護に忙殺されるご家族にとっては、気持ちが軽くなって大変心休まるものです。このことだけでも、意義深いといえましょう。

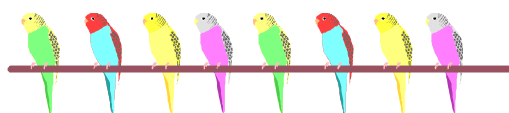
認知症の方の介護の要点は、優しく接してあげてストレスを与えないように気を配ることです。ストレスの蓄積こそが症状の悪化の大きな要因だからです。逆に、ストレスを減らしてゆくと認知症の症状が改善されるケースが多く認められております。

認知症の方は、直前の記憶、手前の記憶、最近の記憶ということが大変弱くなります。ということは、本人にとっては、日常が常に新たな行動や新たな経験の連続になる、ということです。このことゆえに、ストレスを与えないような配慮が大変大切になるわけです。認知症の方が起こす問題行動は、このようなストレスから逃れるために、本人が発する何らかのメッセージなのです。つまり、問題行動には、何らかの理由があつてのことなのです。何もわからなくなったから問題行動に至る、ということではありません。このような点を、介護する方々は、是非とも正しく理解してください。問題行動は禁止するのではなく、その背景を正しく把握することが改善のための第一歩です。と申しても、正しい把握には時間がかかりますし、簡単ではなく苦勞も多いものです。そのために、家族の方々の相互交流や、施設の専門家の方々との交流が是非とも必要になります。

次に大切な点として、認知症の方が施設を利用すること、あるいは、施設に入ることなどを介護する側が罪悪視することは絶対にいけません。家庭に居ようが、施設で過ごそうが、楽しい体験程、認知症の本人にとって好ましいことはありません。楽しく過ごすことがストレスを減ずる有力な手がかりだからです。

認知症の人と家族の会 神奈川支部は、月～土まで毎日開いています。認知症の方の大変な介護を一人で抱え込まないためにも、下記にご相談なさってみてください。

かながわコールセンター 0570 - 078 - 674
よこはまコールセンター 045 - 662 - 7833



糖尿病（その9）

進藤医院院長 進藤捷介氏

医学的な話

朝食後1時間の血糖値が180以上だと心筋梗塞になりやすいのです。
次の方は、薬物による治療が必要です。

食事療法、運動療法でも

HbA1cが6.5%以下にならない人（HbA1c 1ヶ月前の血糖）

空腹時血糖値が130未満にならない人

食後2時間血糖値180未満にならない人

肥満あり

発症初期の糖尿病

家族や祖先、親戚に糖尿病の人がいた

一度でも「糖尿病」と診断された方

これらの人は、薬物による治療が必要になります。

食後血糖を下げるには、食後2時間のインスリン分泌を促す作用時間の短い薬が安全です。

肥満あり

甘いものが好きな人

腸管からブドウ糖の吸収を遅らせる薬が有効です

これは、食後の過血糖を防ぎます

食後血糖を下げると、新規の高血圧の発症を防げます

食後血糖を改善すると血管障害は少なくなります

インスリン製剤を使用しなければいけない方

空腹時血糖が高い人

痩せている人

肥満の人は

インスリン抵抗性を改善する薬を使用する。

男性でクレアチニンが高い人（1.2以上）には使えません

心不全のある人も使えません

食事療法を完全にやること

これをしないと血糖上昇し、血圧も上がります

血圧が上がると、心臓や血管が壊れやすくなる

糖尿病が合併すると、血圧も心臓も、更に悪くなる。

130/80mmHg以下にすると、心血管病が半分になる

糖尿病は多くの病気の原因になります。

果物、お菓子などの間食が多い人は、いつも糖尿病を頭においてください。



次号に続く

活動報告

6/01 Nサポーターネットワーク桂台勉強会
 6/05 地域福祉連絡会
 6/06 役員会
 /06 東京大学高齢社会総合研究機構座談会
 6/10 区社協ボランティア分科会
 6/11 グループ桂台通信6月号発行
 6/13 サロン「ぷらっとオアシス」
 6/15 ミセコン（店コンサート）
 6/21 湘南桂台自治会情報2013印刷
 6/22 サロン運営委員会
 6/24 コーディネーター会議
 /24 湘南桂台自治会情報2013印刷
 6/25 湘南桂台自治会情報2013印刷
 6/26 「夏まつり」ゲーム景品買出し
 6/28 湘南桂台自治会情報2013製本



地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》
 日 時：7月20日（土）午後2時から
 場 所：イトーヨーカ堂桂台店2F
 出 演：長唄小枝実会
 演 目：長唄 岸の柳・合方集他

《 草取り隊より 》
 8月の草取りは、お休みいたします。



会員のみな様へ

《 活動会員のチケット精算日 》
 7月31日（水）午後1時～4時

《 桂台まつり 》
 8月3日（土）午後3時30分～9時30分
 8月4日（日）午後5時～9時
 ☆天使の羽根・きらきら指輪・剣・バット
 水鉄砲・カチューシャ他
 ☆輪投げゲーム

・おまつりのお手伝いができる方は事務所まで
 連絡ください。

《 夏 休 み 》
 下記の期間、グループ桂台の事務作業はお休み
 します。
 8月12日（月）～8月17日（土）
 緊急の場合は、各コーディネーターまでご連絡
 ください。

6月度会員数・活動実績

（平成25年6月30日現在）

会 員 数		
協力会員	利用会員	賛助会員
90名	95名*	95名
活動実績	利用者数	20名
	活動員数	25名
家事支援（掃除・料理）	91件	135.0時間
介助（通院等）・介護	13件	24.0時間
その他	5件	6.5時間
合計	109件	165.5時間
事務局電話当番	20日	60時間

*利用会員95名のうち9名は協力会員と重複しています。

ひとりごと

先頃 私と似たもの同士の母が逝き七七忌を終えました。ひと息付いている今、心に浮かぶのは、末っ子長男の弟に嫁ぎ、私の両親と長い間暮らしてきた実家の「嫁」の姿です。別れる最後に、「ありがとね！ありがとね！・・・」といつまでも母の頬を撫で回していました。『これが人の一生！』と肌で感じて感動したと同時に、「終活」を始めていた私は 自分の「最期」をイメージすることができなくなってしまいました。

長男長女夫婦の私達はようやく4人の親を見送り、（親より先に逝く）親不幸をしないで済みました。これで“子供として”の役割を果たすことはできましたが、“妻として、母として、ひとりの人間として”役割を果たすのはこれからも・・・

70歳に手が届くというこの時期に、『仕切りなおし』を考えています。

めぐ

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・鈴木(靖)・金子(多)