

グループ桂台通信

第229号 2016年11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：勉強会「感染症の予防について」
- 2面：健康セミナー報告「これで大丈夫！脳卒中の予防」
- 3面：歯科医からのアドバイス 第13回 虫歯予防 (7)
- 4面：9・10月度活動実績、ひとりごと他

●◎● 勉強会「感染症の予防について」 ●◎●

9月20日 栄区役所福祉保健課健康づくり係 保健師の今江美奈子氏から「疥癬」と「結核」についてのお話を聞きました。

【疥 癬】

ヒゼンダニというダニがヒトの皮膚表面の角質層に寄生して起こる感染症です。通常疥癬と角化型疥癬の2種があり、**ヒトの免疫力が落ちた状態の時にうつりやすい**そうです。これを防ぐには、手洗いをしっかりすることです。

家族が疥癬に罹った場合には、**まず病院で調べてもらう**こと、通常疥癬の場合はタオルなどを共有しない、同室で布団を並べて寝ない、長い時間肌と肌を接しない、衣類やシーツ類は50度以上の湯で洗濯をする、などの注意点があります。

【結 核】

医師の届け出が義務付けられている感染症です。50年前は死亡原因第1位でした。日本は、世界の中では**中まん延国**で、欧米諸国と比べると高くなっています。また、**感染者が高齢化**している傾向があります。

結核を過去の病気と思っているかもしれませんが、今でも1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている日本の重大な感染症です。

結核は、**咳やくしゃみで空気感染**します。咳が2週間以上続く、痰が出る、急に体重が減る、体がだるいなどの症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。**年1回は胸部X線検査**を受けましょう。

【手洗い実習】

まず特別なジェルを手にとりよくこすりつけます。その後いつものように石鹸で手洗いし、紙で拭いた後に特殊な光線を当てると、先ほどつけたジェルが洗い流されていないのがはっきり分かりました。手指の間や爪、手の甲、手首などが光にあたって青白く光ります。自分の洗い方が不十分であることがよくわかりました。汚れは、しっかり石鹸を泡立て、手の隅々まで洗わないと落ちないのです。手をこすり合わせる時間は、「**ハッピーバースデー**」の歌を2回歌う間とのことです。

料理の前、食事の前、トイレの後、おむつを替えた後、鼻をかんだり・咳をしたり・くしゃみをした後、動物を触った後、ゴミ



箱に触れた後、傷の手当の前後などには、手をしっかり洗いましょう。データによりますと男の人はトイレの後に

手を洗わない人が結構いるとのことです。高齢化すると免疫力が落ちてきます。手洗いをしっかりして菌やウイルスを洗い流し、健康に過ごしましょう。



◆◆◆◆◆ 「これで大丈夫！脳卒中の予防」 ◆◆◆◆◆



10月4日、小菅ヶ谷地域ケアプラザで栄共済病院脳外科医（副院長）北村佳久先生から、脳卒中についてお話を聞きました。

脳卒中とは

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり破れたりして起こる病気です。血管が破れるタイプには脳出血とクモ膜下出血があります。血管が詰まるタイプが脳梗塞であり、原因によって、ラクナ梗塞、アテローム血栓性脳梗塞、心原性脳塞栓症に分けられます。

現在、日本人の死因の第4位を占めるだけでなく、生存者にもしばしば重篤な後遺症を残します。また、寝たきりの原因の第1位を占め、認知症の原因の3~4割にもなっています。

脳卒中の分類と要因

- 脳出血 { 脳出血：主に高血圧が原因で脳の内部の血管が破れる。
クモ膜下出血：脳の表層部分で出血が起こる。突然の強い頭痛、吐き気、嘔吐を伴う。重症では意識障害、突然死も
- 脳梗塞 { ラクナ梗塞：高血圧や糖尿病などが基礎にあり、毛細血管が詰まる。
アテローム血栓性脳梗塞：動脈硬化により血管が細くなり詰まる。
心原性脳塞栓症：心臓でできた血液のかたまりが流れてきて脳の血管に詰まる。

脳卒中の前触れ

クモ膜下出血を除く脳卒中の前触れには次のようなものがあります。症状がわずかであったり、一時的であってもすぐに専門医を受診することが大切です。

- ・片方の手足のしびれ・麻痺、顔面神経の麻痺
- ・ろれつが回らない、言葉が出てこない、他人の言うことが理解できない。
- ・両目で見ても片目で見ても視野の半分が見えなくなる。
- ・バランスがとれない。めまいがする。フラフラしてまっすぐに歩けない。
- ・意識障害

脳卒中の予防

予防については次のようなものがあげられます。

血 圧：高血圧は最も重要な危険因子です。上が 180mmHg の人は 120mmHg の人に比べ発症が 5 倍になります。生活習慣の改善や薬物治療でしっかり血圧を下げましょう。

糖尿病：食事や運動療法でコントロールします。より重症であれば薬物治療が必要です。

心臓病：特に心房細動のある人は発症が 10 倍になります。

喫 煙：タバコを減らすだけでなく、断つ意思を持ちましょう。

飲 酒：お酒は飲みすぎないように。（ビール中びん 1 本まで、日本酒なら 1 合、…など）

コレステロール：200mg/dl を超えると脳卒中が急増します。

肥 満：太りすぎは全てによくありません。食事は塩分、脂肪のとりすぎに注意。

その他、いくつかの最新の治療法について画像を交えてお話がありました。

日頃からの予防がいちばんですが、からだに異変を感じたら一刻も早く病院に行くことが大切だと思いました。脳卒中は寝たきりになる可能性の高い病です。お互いに注意したいですね。



歯科医からのアドバイス

桂台歯科医院 歯科医師 菅原幹大先生

第13回 虫歯予防（7）

7. フッ化物（フッ素）について

③再石灰化の促進

「脱灰」と「再石灰化」については第3回で簡単に説明しました。

再石灰化現象が、唾液の力だけでなくフッ化物の存在によって、たとえ微量・低濃度のフッ素イオンであってもハイドロキシアパタイトの結晶の成長速度が効果的に早くなり、石灰化が促進されます。さらに、再石灰化した歯質は正常な歯質に比べてう蝕侵襲に対して、より高い抵抗性を示すようになります！

④細菌・酵素作用の抑制

フッ化物は、細菌の栄養源である糖（グルコース）の取り込みを抑制したり、細菌が作り出す酸の産生を抑制します。また、フッ化物そのものに抗菌作用があり、虫歯予防につながっています。

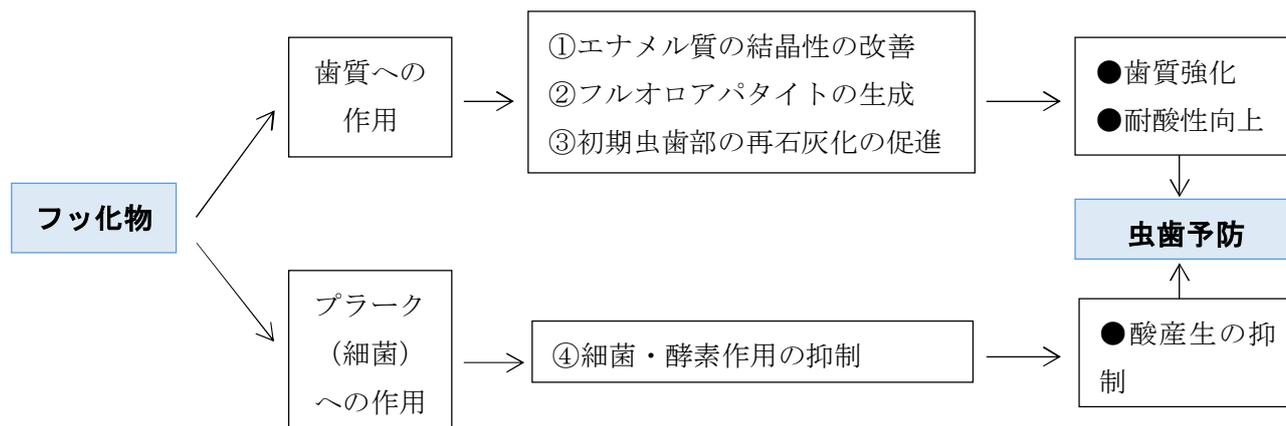


図19 フッ化物の作用（まとめ）

	フッ化物配合歯磨剤	フッ化物洗口	フッ化物歯面塗布
エナメル質の結晶性の改善	○	○	◎
フルオロアパタイトの生成	× (△) ※	× (△) ※	× (△) ※
再石灰化の促進	◎	◎	○
細菌・酵素作用の抑制	○	○	○

※形成中の歯には、飲み込まれたフッ化物が有効に作用すると考えられる。

図20 フッ化物の効用と応用法の関係

参考文献：歯科衛生士 クインテッセンス出版

お知らせ

《 年忘れの会 》

日 時：12月3日（土）午後1時から
 場 所：タパス&タパス
 鎌倉市大船1-10-15 上州屋ビル2F
 ☎0467-42-6227
 会 費：1500円
 締 切：11月29日（火） ☎894-2735

《 チケット精算日 》

11月30日（水）午後1時～4時
 12月22日（木）午後1時～4時

《 冬休みのお知らせ 》

平成28年12月26日（月）～
 平成29年1月4日（水）

《 インフルエンザ予防接種のお願い 》

協力会員でケア活動に従事している方は、できるだけインフルエンザ予防接種を受けてください。予防接種を受けた方は、1000円の補助があります。事務所に請求してください。



9・10月度活動実績 (平成28年10月31日現在)

会員数					
協力会員		利用会員		賛助会員	
9月	10月	9月	10月	9月	10月
69名	69名	83名*	82名*	96名	96名
活動実績		9月		10月	
		利用者数		12名	15名
		活動員数		13名	17名
		9月		10月	
家事支援(掃除・料理)		36件	36.5時間	44件	49.0時間
介助(通院等)・介護		12件	19.0時間	10件	20.0時間
その他		10件	11.5時間	1件	1.0時間
合計		58件	67.0時間	55件	70.0時間
		9月		10月	
事務局電話当番		20日	60時間	20日	60時間

*利用会員の内6名は協力会員と重複しています。

活動報告

- 9/01 サロン「ぷらっとオアシス」
- 9/07 地域福祉連絡会
- 9/10 ミセコン脳トレ実行委員会
- 9/12 栄区社会福祉協議会ボランティア分科会
/12 避難所運営会議
- 9/13 グループ桂台通信9月号発行
- 9/17 サロン運営委員会
/17 ミセコン(店コンサート)
- 9/20 勉強会「感染症の予防と対策」
- 9/22 役員会
- 9/26 コーディネーター会議
- 10/02 オール世代交流会実行委員会
- 10/06 サロン「ぷらっとオアシス」
- 10/08 ミセコン脳トレ実行委員会
- 10/15 桂山クラブ文化祭
/15 ミセコン(店コンサート)
- 10/16 防犯対策について警察のお話
- 10/18 コーディネーター会議
/18 オール世代交流会「ぬり絵準備」
- 10/21 会計中間監査
- 10/22 サロン運営委員会
/22 オール世代交流会「ぬり絵担当」
- 10/25 今後のボランティア活動について検討
- 10/31 グループ桂台の会計担当者との会議

ひとりごと

・・・歳をとって可愛くなった我が家の老猫・・・

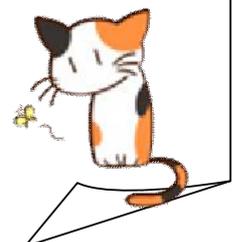
私の足元で17年目になる老猫が鳴き叫んでいます。少し痴呆の気があるのか？家族の顔を見ると《エサくれ攻撃》です。昔は抱かれたり、膝の上に乗ることさえ嫌がっていたのに、今ではエサに満足すると、膝の上で「私 幸せ」というような目で喉を鳴らし、すっかり可愛いババ猫になりました。

飼い始めの頃から手のかかった猫でしたが、なぜか憎めないキャラです。

“お互いにおババ同士、最後まで頑張りましょうね！”

親に、犬に、猫に、私の人生は介護がついてまわり、私の時には誰が…？とにかくその日が近づかないように、健康に日々気を付けて楽しく頑張ります。

可愛いキャラにはなれない I おばあさんより



編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・金子(多)・石川(和)