



第51号
21年7月



発行 前橋・在宅ケアネットワークの会 〒371-0017 前橋市日吉町 3-30-6 あけぼのハイツ502号
TEL027-235-6283 FAX027-235-6284

齋藤浩理事長の挨拶、松澤一夫先生の介護保険に関するお話に続いて、吉野昭男医師部会長の司会進行により意見交換を行いました。終



平成二十一年六月二十九日(月)、前橋市総合福祉会館において医師部会が開催されました。当日は前橋市医師会の会議と重なってしまいましたが、十二名の医師にご参加いただきました。

医師部会を開催



更年期障害に良い食事法 〜ホルモンと自律神経のバランス がポイント〜

全人口の半数の人が経験すると言われているほど発症率が高いのが更年期障害です。
女性は閉経の前後、男性は加齢によつてそれぞれ『エストロゲン』と『テストステロン』というホルモンが減少し、体内のホルモンバランスが崩れて様々な症状を引き起こします。
代表的な症状としては「ほてり」、「のぼせ」、「発汗」などの血管への影響や「だるさ」、「不眠」、「うつ症状」などの精神面に影響を及ぼすものがあり、人それぞれ徴候が異なります。

- ・ビタミンB1が〇、三二mg
- ・ビタミンB2が〇、一五mg
- ・ビタミンCが二七mg

(以上)

多くの場合、更年期を迎える人は肥満傾向で、コレステロール値や血圧が高めの傾向があります。自身の生活習慣、食事などに気を使っている方も多いのではないだろうか。
同様に更年期障害を予防・改善しようと思ったとき、食事は大きなポイントとなります。
今回はホルモンと自律神経に焦点をあてていきたいと思います。
一、更年期障害とホルモンの関係
更年期障害を引き起こす要因はホルモンの減少です。このホルモンに関わる栄養素と含有食品は以下のものです。
●ホルモンバランスの調整に効果のあるもの
ビタミンE・・・かぼちゃ、アボガド
亜鉛・・・レバー、ごま、アーモンド
大豆イソフラボン・・・大豆製品
●ホルモンの合成に関与するもの
ナイアシン・・・たらこ、カツオ、ぶり
特に、大豆イソフラボンは女性ホルモンの『エストロゲン』と同じような働きをすることが分つていて、更年期障害の予防には重要な栄養素です。大豆以外にもマカやザクロの種子に

も同様の成分が含まれているので注目されています。ぜひ試してみてください。
二、更年期障害と自律神経の関係
●自律神経の働きを維持するもの
ビタミンB1・・・豚肉、レバー、のり
ビタミンB12・・・あさり、牡蠣、納豆
●神経の興奮を抑制するもの
ギャバ・・・納豆、胚芽玄米
●ストレスの緩和に効果のあるもの
ビタミンC・・・ほうれん草、ブロッコリー、いちじく
以上のような食材を意識して摂るようにしましょう。
基本的な生活の改善は、何より栄養の偏りを失くすことです。まんべんなく量はほどほどに食べるよう心掛けましょう。

男も自宅エステだ 若返る！ 首のシワは化粧水と乳液に マッサージを加える

見た目の若さは「顔」がポイント。ただし、顔が若々しいのに、首のシワで年齢を感じさせてしまう人は少なくありません。全体として若さを取

末期医療、訪問診療、介護保険などについて活発な意見が出され、医療費削減の影響で医療の現場は大変なことになっているとの認識が示されました。
今回は八月三日に第二回を実施することになりました。今回は保険点数の話をしていただく予定です。

介護講談 鶴瑛のふまじめ介護日記 田辺鶴瑛師匠

県立図書館は六月二十五日、「課題解決図書コーナー」設置を記念して田辺鶴瑛師匠の介護講談「鶴瑛のふまじめ介護日記」講演会を行いました。参加費無料ということで事務局二名で聞きにいってきました。

師匠は一九五五年北海道生まれ。最初の介護は実母。東京の予備校に通っていた一九歳の時、実母が脳出血で倒れ三年間介護をした。仲間も無く孤立無援状態の介護だったそうです。

その後結婚して、義母の介護を行う。今度は自ら二級ヘルパーの資格を取って介護を行ったとのこと。



家族の介護とヘルパーさんの介護をうまく組合わせることが家族介護の長続きするコツ。お互いに楽が出来るのだそうです。

三人目は義父。現在も介護中。認知症と脳梗塞後遺症ですが、歩けないので介護は楽。介護したわけではないが夫のおばは認知症になって歩き回るのでも大変だったようです。
ご自身の経験を踏まえて話されるのでとても実感があり、介護してきた人、介護するかもしれない人、介護されるかもしれない人、ヘルパーさん、訪問看護師などに聞いていた

だくと参考になると思いました。最後に映像で義父の介護の状況を見ていただきました。認知症のことがよく分かります。ケアマネなど美人の女性が来るとみんな奥さんと

思ってしまう。また訪問入浴で体を洗ってもらってもすぐに忘れてしまう。昔のことは覚えていて早稲田大学の歌などはちゃんと歌える。こういうものだと分つて接すれば腹も立たない。とおっしゃっていました。

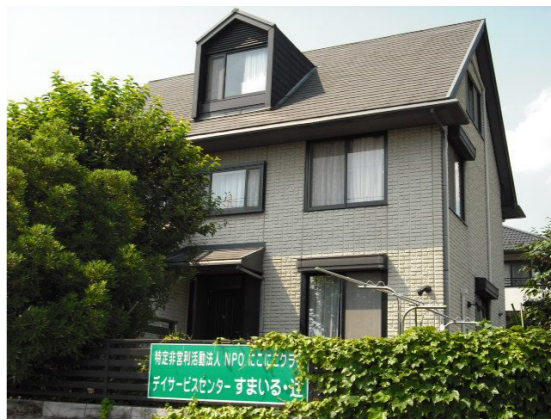
やはり医師、訪問看護師、ケアマネ、ヘルパーさんとの連携が大事であるとのことでした。(山口記)

施設訪問
デイサービスセンター
「すまいる・辻」

今回は合併により前橋市となった旧富士見村小暮にあるデイサービスセンター「すまいる・辻」にお伺いしました。運営するのは特定非営利活動法人NPOにこにこクラブ、理事長の石田さんにお話をいただきました。

まず事業所の名前にある「辻」とはご当地の小字からつけた名前だそ

うです。オープンしたのは平成十六年七月、すでに五年経過し六年目に入りました。



家族的な雰囲気の特徴の定員十名の小規模デイサービスです。利用者さんはほぼ毎日一杯の状況だそうです。大きな施設と違って一人ひとりにきめ細かなサービスが出来ることや屋外活動などもその日のお天気や気温に応じていかようにも変更することが出来るというのが小規模のメリットですと話されました。

私が訪問した時には機能訓練として足の運動をしているところでした。機能訓練には柔道整復師や鍼灸マ

ツサージ師があたつてます。スタッフ五名で利用者さんの送迎、昼食の提供、入浴などをこなしているとのこと。



皆さん、応援してください。

問い合わせは〇二七―二二〇―五〇五一まで。

熱中症

(健康情報サイトHMNから転載)
気温や湿度が高いときに激しいスポーツをすると、熱中症になる人ができます。

最悪な場合、死に至るケースもあるこの熱中症は予防することが出来ます。

「ささえあい」読者のなかには高齢でもウォーキングやジョギング、ゴルフなどスポーツを楽しまれる方も多いと思います。

熱中症についてよく知り、真夏でもスポーツを楽しみましょう。

●熱中症とは

高温、高湿度の環境下や、激しいスポーツで体温が急上昇したときなどに起こるからだの異常の総称で、医学的には「熱けいれん」「熱疲労」「熱射病」に分けられます。

「熱けいれん」・・・短時間で多量の汗をかいたとき、水分のみを補給して塩分をとらずにしていると、血液のナトリウム濃度が低下することで筋肉に疲労物質が増加し、その結果けいれんを起こしてしまいます。脈や呼吸も速くなることもあります。

「熱疲労」・・・一般には「日射病」と呼ばれることが多いがこの熱疲労です。高温多湿の環境では熱を放散するために皮膚の血管が広がることで、心臓に戻ってくる血液の量が減ります。さらに脱水が加わること

でショック症状を呈し、その結果頭痛やめまい、軽い意識障害といった症状がみられます。

「熱射病」・・・熱中症のなかでは一番重篤なものです。上昇した体温を下げられずにいると体温中枢が障害されるところまで至ってしまい、発汗が停止し、さらに体温が上昇してきます。もし体温が四一度を超えると多臓器不全に陥り、死に至ることもあります。

もし熱中症になってしまったら 体調に異常を感じたらすぐに運動を中止し、木陰などの日が当たらず、風通しのよい場所に移動します。衣服をゆるめ、すぐに水分の補給をしましょう。意識障害が見られたときには迷わず病院に運びましょう。スポーツなど運動においても指導・監督する立場の人は、選手の様子に十分気をつけましょう。観察のポイントは、足の運び、目の焦点がおかしくないか、簡単な質問にすぐに返答できるか、ということが基準になります。

●熱中症の予防と対策

まず、熱中症の起こりやすい条件を知ることが予防の第一歩です。

- ・急に気温が上がったような日
- ・湿度が高い日
- ・梅雨明けから間もないころ
- ・活動場所が土のある所ではなく、コンクリートやアスファルトである
- ・練習が続いたりして、疲労がたまっているとき
- ・急に激しい運動をしたとき
- ・睡眠不足のとき
- ・熱中症の具体的な予防法としては、通気性のよい服装をする。
- ・のどが渇く前に水分補給をする。
- ・特に時間を決めて強制的に水分をとるのもよいでしょう。またスポーツドリンクのような塩分と糖分が加えられた飲料もよいでしょう。
- ・暑さには徐々に慣れるように、急に暑くなったような日は軽い運動のみに制限をする。
- ・もともと体調が悪いときは運動をしない。
- ・体力の弱い人、肥満者は特に気をつける。
- ・睡眠はもちろん、食事もしっかりとりましょう。ビタミン、ミネラルの不足は熱中症のリスクを高めます。
- ・炎天下で体調が悪くなったときには我慢をせずに休息をとりましょう。



食材の栄養講座
〜知って少しだけ健康に〜
枝豆

枝豆のおいしい季節になってきました。

ビールのつまみとしてばかりでなく、枝豆の栄養に注目していただきたいと思えます。

枝豆は大豆の未熟豆のことを指し、豆と野菜の両方の栄養的特徴を持つた緑黄色野菜です。

★枝豆の健康効果

枝豆にはタンパク質、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、食物繊維、鉄分などが豊富に含まれています。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変え、体内で疲労物質に変わるのを防ぎ、新陳代謝を促し、疲労から来るスタミナ不足の解消に効果があります。

す。

食物繊維は便秘の改善に、鉄分は悪性貧血の予防効果があります。

また枝豆には、大豆には含まれていないビタミンA、ビタミンCも含まれ、枝豆のタンパク質に含まれるメチオニンはビタミンB1、ビタミンCと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けてくれるため、飲み過ぎや二日酔いを防止する働きがあります。

夏場に好んでビールのつまみとして食べられるのはこのような理由からです。

さらに枝豆には、高血圧の原因となるナトリウム(塩分)の排出を助け、利尿作用を促すカリウムを多く含んでいます。

体内の水分量を調節し、むくみの解消にもカリウムは効果的に働きます。

夏バテの原因である食欲不振から来る栄養不足の解消に、ぜひ枝豆を!!!

★枝豆の栄養素(食材100g当たり)

- ・カルシウムが五八mg
- ・カリウムが五九〇mg
- ・カロチンが二六〇mg