

ささえあい

第52号  
21年9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

食材の栄養講座  
〜知って少しだけ健康に〜  
**便秘に有効な食材**

一般的に男性よりも女性の方がなりやすいといわれている便秘ですが、生活やストレスなどで、現代では誰もがなりうる可能性があるといわれています。

便秘によって引き起こされる症状としては、腹部膨満感などの慢性的な腹部不快感や肌荒れ、痔など、身体に良くないばかりか、悪化すると大腸ガンを誘発する原因にもなります。

安易に市販の便秘薬に頼らずに、食生活で改善したいものです。

★便秘に有効な栄養素

- ・食物繊維 人の消化酵素で加水分解されない食物中の難消化成分。
- ・その中でも、不溶性食物繊維が便秘に有効です。
- ・ビタミンB1 炭水化物の代謝を促進する働きがあり、消化、吸収を促進する効果があります。
- ・乳酸菌、ビフィズス菌 腸内に善玉菌を増やします。乳酸菌がつくりだす

乳酸は悪玉菌の増殖も抑制し、整腸効果もあります。

★便秘に有効な食材

ゴボウ、にんじん、さつまいも、大豆、玄米などに不溶性食物繊維が多く含まれており、それらの食物繊維は体内でも溶けにくく、有害物質の吸収を妨げ、腸内で水分を吸収して膨張、腸を刺激してぜん動運動を活発にして便を出やすくします。

しかも吸着力に優れているので、腸内をきれいにしてくれる効果もあります。

乳酸菌、ビフィズス菌は、ヨーグルトから摂取するのが効果的です。

腸内を善玉菌優勢の良い環境に保ちます。

スーパーに行くと、いろんな種類のヨーグルトが売られていますが、ビフィズス菌も、乳酸菌も生きたままの状態、より多く腸まで届くかが大切です。

便秘解消のためには、そういった機能が強いものを選びましょう。

そして、これらの食材は、毎日継続して摂ることが重要です。

(健康・医療サイトより引用)

**例会を開催**

九月十四日(月) 前橋市総合福祉会館において久しぶりの例会を開催しました。



最初に斎藤浩理事長から挨拶があり、医師部会での討論内容について説明され、診診連携について若手医師が取りまとめる予定であることを報告されました。

**いびきは病気？**

(セルフドクターネットより引用)

最近はいびきが体によくないことが認知されてきましたが、「いびき＝病気」ではありません。ただ、慢性的にいびきをかく場合、鼻や内臓などの病気が原因で起るケースが多くあります。また、放置しておくことによって睡眠時無呼吸症候群などを引き起こしたり、子どもの発育に支障をきたす場合もありますから、注意が必要です。いびきは体の異常を知らせる警告と受け止め、積極的に生活の改善や治療を行いましょ。

病気の誘因になるケースは？

- いびきをかく人のほとんどが口を開き、口から呼吸をして寝ています。鼻の粘膜は冷たい空気を温めたり、湿気を与えたり、ホコリなどがのどから肺に入るのをガードする働きを果たしていますが、口呼吸をするのどが無防備になり、かぜや咽頭炎、喉頭炎などの炎症を起しやすくなります。
- また、いびきをかいていて時折静かになる場合には、呼吸が一時的に停止していることがあり、放置すると睡眠時

続いて介護付有料老人ホーム「ロングライフ前橋」を運営する株式会社「幸栄」代表取締役小野恭子さんから「私の老人介護で目指すもの」と題してお話をいただきました。



小野恭子さん

施設長の中野光代さんもスライドを操作しながら説明をしてくださいました。

下沖町の現地を取得してからの農転関係のご苦労やオーダーメイドのサービスを考えることの大変さなど入居者一人ひとりに合わせてサービスを考えることを話されました。

また「ロングライフ前橋」の理念「受容・共感・感謝・連携」を説明され、お年寄りの戦争の話を聞くとこの人たちが

無呼吸症候群(睡眠時に呼吸が止まる現象が繰り返し、ひんぱんに起こる病気)になってしまいます。すると合併症として心疾患や高血圧が起こるケースがあります。

生活上気を付けることは？

- 横向きに寝る……仰向けで寝ると上気道が狭くなるので、横向きで寝るよう寝具の工夫を。フェイスストレッチングをして、鼻から呼吸する習慣をつける。
- 肥満の人は減量をする……のどの脂肪を減らすために減量を。
- 規則正しい生活を送る……不規則な生活は肉体疲労を招き、睡眠リズムを乱す。決まった時間に食事を摂り、十分に休養する。
- 寝る前の酒はなるべく控える……酒は軽い晩酌程度にする。
- ストレスをためない……趣味やスポーツなどを習慣にする。
- 寝室の環境を整える……朝方冷え込むなど、温度差が大きかったり、空気が乾燥していると症状を悪化させるので改善する。

事務局より

もうじき冬到来です。風邪やインフルエンザに負けず、健康生活を続けましょ。

のおかげで今の私たちがいるという気持ちになることや、有料老人ホームは住まいとサービスを提供するわけですが、「きれいな建物です」とほめられるよりサービスをほめて欲しいことなどを話されました。さらに家族会が活発に活動していることや入居者のクラブ活動を紹介していただきました。

現在地の南側に施設を増設する計画があり、「入る前より健康に」を合言葉に更には介護保険がセーブできるような運営を目指したいとお話がありました。



中野光代さん

質疑応答の中で、現在はターミナルケアを行っていないが今後は対応する

予定であることや認知症の人で歯磨きを拒む人はいないかという歯科医からの質問でも、介護職員とうまくいっているので心配ないというお話をされました。

齋藤浩理事長から出席者の医師、北関東循環器病院の高山副院長、善衆会病院の福島外科部長を紹介していただいたほか、「これから老人ホームを作るので参考にさせていただくつもりで出席した」という山王ライフさんも紹介していただき、盛会のうちに終了いたしました。

### 施設訪問 ひかりケアマンション青柳

昭和町と三俣町でケアマンションを運営する株式会社ヴィータが、青柳町に「介護付き高齢者住宅 ひかりケアマンション 青柳」を作ったというので早速拝見させていただきました。  
場所は石井県道から少し奥まった閑静な住宅地で、A棟とB棟の二棟あり、A棟は二階建てで約十一畳のお部屋が二十室、B棟は平屋で約二十三、四



豊のお部屋が五室あります。全室に車椅子対応トイレ、洗面台、ナースコ



ール、エアコンが完備されており、介護付き高齢者住宅ということで看護師

が常駐し希望者は訪問看護やデイサービスが受けられます。特養ホームと違い、賃貸住宅ですので家族の宿泊は自由ですし、重度化しても退去の必要も無く看取り体制もあるとのことです。

### 第二回医師部会を開催

平成二十一年八月三日(月)、第二回医師部会を前橋市総合福祉会館にて開催しました。

齋藤浩理事長の挨拶に続き、「在宅医療の保険点数上の注意点」について齋藤内科泌尿器科医院で医療事務を担当されている板垣しのぶさんから説明されました。先生方からは往診時の車代について質問や意見が沢山出されました。

続いて齋藤浩理事長から「県が建設予定のコレクティブハウスと当会との協議経過」について説明されました。当会ではかつて「いきいき館」を考え

つた。  
・診診のつながりが無いのが現実。他科(歯科、眼科、皮膚科など)の先生はどなたが往診しているのかわからない。それが分るようなシステムが出来たらよい。



・患者用の消耗品の使い回しが出来るように思っている。在宅の患者が亡くなるとムダになってしまうから。  
・自分が外泊するような時に死亡診断書だけでも書いてくれる先生が居るとよいと思う。診断書の書き合える仲間を望んでいる。自分も頼まれればするつもり。  
・前橋は医師が多いので、医師偏在解

消の為、例えば過疎の水戸町に往診に行くのでその不在時は誰かが診療を代行してやるというような医師の弾力的運用みたいなことが出来たらすごいと思う。

・診診連携はスムーズに出来ればよいが、自分は開業時近隣の先生と協定したが、実際はお願いできていない。協定した先生方は一年三百六十五日二十四時間動けるわけではないので、動けるところに頼むしかない。

・消耗品の使いまわしはうまく出来ればよいと思う。余った物も滅菌期限が切れてしまえば使えなくなってしまう。病院によつて使っているものが違うのも余りが出る原因の一つ。

・前橋は小児科も多いが、館林では病院の小児科が少なくなつて他県で入院するほど。前橋の開業医が館林で病院勤務すれば良いがそうはいかないでしよう。

・消耗品の件は共同購入などであれば良いが、実際にはいろいろ困難があつて出来ない状況。  
・医者同士の信頼関係、親睦、地域医療を守ろうとする交わりが出来るとどうかについて危惧している。

・前橋の特性として、医療・教育・福祉

を充実させることが望まれている。それを我々を中心となつてやっていればやりがいになる。

・眼科では緑内障の人など手遅れになつてから来る人もいる。逆さまつげ、角膜の白濁、乾燥などあつても体のほうが具合悪いと目の方は後回しになつてしまうようだ。

・点滴五十セットもあつてもあまり使わずにいるのでバラで買えばよいと思う。

・今は病院五つで地域連携バスを作つて開業医の先生にも参加してもらつていいる。患者の方から何をしたいか意見をを出してもらつている。こういったことによつて病院も本来の終末期対応が出来るとし、在宅老老介護を支援するシステムが作れると思つている。  
・最後に吉野昭男医師部会長から、

診診連携については若手の先生にまとめてもらいたい。よろしくお願ひします。  
との締めくくりの発言があり閉会しました。



たことがあり、その構想を教えてくださいということで県からアプローチがありお会いした。NPOが入ることにより入居者募集に役立つということを具体的に示してくれと言われ、別紙「前橋・在宅ケアネットワークの会がこの施設づくりに参加すると入居者にとつて次のようなメリットがあります」により十二項目を示した。「ネットワークさえ作れば相当な力が出せるので全国に例のない県都として誇りの持てるコレクティブハウスを作れます」と書いた。

開業医制度と国民皆保険を守るため、政治色のない我々が頑張りたい。そのためには形のあるものとしてこれを県と協同で作れたら、今後の拠点になるのではないかと思つている。

私の願いは今まではフレンドシップだったが、今は「次の世代」をテーマとしている。いつでも私を使つていただきたい。一人では出来ないで、全員が集つて医師会の活動とは別に色々な活動を本音で話し合えるようにしていきたいと思つている。

三番目の議題として「診診連携のネットワーク作り」について吉野昭男医師部会長の進行により意見を出し合

### 新型インフルエンザ

(前橋市の広報より)

#### 感染予防対策について

市民の皆様におかれましては、引き続きインフルエンザ感染予防対策をお願いいたします。

◎外出後は手洗い・うがい・洗顔を行いましよう。

◎人ごみや繁華街への外出はできるだけ避けてください。

もし、そのような場所へ外出する場合はマスクを着用しましよう。

◎栄養・休養・睡眠を十分にとりましよう。

新型インフルエンザの感染が疑われる症状(三十八度C以上の発熱、筋肉痛、全身の倦怠感等)がある方は、**受診前に「発熱電話相談センター」**又は「受診希望の医療機関(かかりつけ医)へ電話連絡してください。

#### 【発熱電話相談センター】

〇二七二二〇一一五一

〇設置場所 前橋市保健所(朝日町)  
〇受付時間 九時から十七時三十分まで(休日も開設します)