



第58号  
22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

**メールングリストの  
操作説明会を開催**

メールを使って意見交換の出来るメールングリスト導入に当り、会員の皆様に加入希望を募ったところ、三十名以上の参加があり、その説明会を九月十三日(月)に前橋市総合福祉会館にて行いました。

説明会に先立ち、吉野昭男理事から十一月十三日(土)に予定している「市民



医療フォーラムin前橋」について、その概要や協力していただける医師の説明がありました。主催は所沢市のNPO法人医療・麻酔安全普及協会で当会との共催であること、すでに二回打ちあわせを済ませたことなど話されました。

このフォーラムについては概要を各会員に送付してありますので詳しくはそちらをご覧くださいと存じます。

また、斎藤浩理事長から県営住宅についてその後の進捗状況について説明がありました。現在は地質調査を行っており、十月くらいから設計に入るようです。当会も無料で事務所を構えることが出来そうです。県としても医療との連携を打ち出したいらしく、設計にあたり当会として託児から高齢者までを見通してデイサービス、訪問看護・介護などの意見を出していきたいと思っております。会員の皆さんのお知恵を拝借して良い案を出したいと思っておりますのでご協力をおねがいしますと話されました。

その後、メールングリストの操作説明やネチケットについて福山昭一先生から説明をいただき、斎藤浩理事長の第一声を発信していただき、メールングリストの運用を開始いたしました。(写真ピンボケのため小さくてすみません)



**県認知症コールセンター  
開設される**

県は認知症の介護に関する悩み相談などを介護経験者が受け付ける「県認知症コールセンター」を十五日に開設すると発表しました。

コールセンターは県介護研修センター(前橋市亀泉町一)内に設置。認知症患者や家族から介護に関する悩みについて、認知症患者の介護経験を持つ介護福祉士などが相談を受ける。

主に認知症患者の生活支援に関する相談を受け付け、医療面に関する相談は、認知症患者医療センターなどの医療機関へ引き継ぐ。

相談は無料で、月曜から金曜の午前九時から午後五時まで。時間外はファクスやメールで相談を受け付けます。コールセンター(電話〇二七・二六九・四四三二、ファクス〇二七・二六四・三五二二、メールkaigoken@pref.gunma.jp)。



## 施設訪問

## グループリビング元総社

今回は当会会員の金井徳雄さんが経営する、グループリビング岩神東、岩神西、大胡に続く四番目の施設「グループリビング元総社」を訪問してきました。施設の種類としては、住宅型



有料老人ホームというのだそうです。

訪問した時はちょうどお昼ご飯の時間で、入居者の皆さんがホールに集つてきたところでした。食事は一番の楽しみなのでしよう。待っている間のおしゃべりも楽しそうでした。

オープンしたのは二〇〇九年六月、新築二階建ての施設で一年以上経ちました。場所は弥勒公園のすぐそば。散歩にでるには便利なところです。金井さんの施設にはどこも骨董品などが置いてあり、入居者の皆さんがくつろげるような配慮がされていますが、ここにも玄関の置物やテレビの台として利用している古いタンスなどがありました。

医療との連携も取れており、医師による定期的な診察が受けられ、急な時には無料で指定医まで送迎もするし、必要な方には訪問看護も受けられるとのことでした。

定員は二十四名で、まだ一人空きがあるとのことでした。

お問い合わせは、〇二七・二二〇・九九一ー一まで。

## 危ないいびき、

## 心配ないいびき

● たかがいびき、されどいびき？

「いびき」というと、本人は起きるとケロツとしていて、回りが「うるさくて眠れなかったよー！」というマンガ的なもののように思われている。実際、

本人は健康だが、周囲にメイワクなだけという場合もあるが、本人のカラダにキケンな場合もある。熟睡できないのはもちろん、最悪の場合には突然死という事も。

● 何故いびきをかくの？

寝ている時、喉の回りや舌の筋肉がゆるんでたるみ、奥の方に舌根などが落ち込んでのどを狭めるため、空気が通る度に、のどの壁が振動していびきが起こる。特に上を向いている時や、口を開けて舌根が落ち込みやすくなっている時、いびきをかきやすくなる。

いびきをかいている人は、寝ている時に空気の通り道が狭くなっているので、もちろん良い事ではないが、規則正しく呼吸を続けているのなら「うるさい」という以外に、特に健康上の問題はない。

● 危ないいびき「睡眠時無呼吸」

心配しなくてはならないのは、睡眠時無呼吸という障害。七時間以上の睡眠中に、一時的に二十〜四十秒も続く呼吸停止が三十回以上起きること。大きいいびきのあと、突然無呼吸となり、その後、空気が抜けるような「ヒュー」という音や、「グググツ、ガー」と突然また大きいいびきをかく場合

は要注意である。無呼吸時の酸欠状態は、高血圧や心臓病を引き起こし、最悪の場合、脳卒中や突然死という事も！

最も考えられる原因は肥満。太つていればそれだけ、のどの回りに余分な筋肉がついて舌が垂れ下がりやすい。他に、あごやのどの形の異常、扁桃腺の肥大、睡眠薬やアルコールなどによる筋肉の緊張の低下が考えられる。以下のポイントを改善してみよう！深刻な場合は専門医へ。

● 病院で調べたほうがいいいびき

- ・隣の部屋まで 聞こえそうな大いびき
- ・イビキの最中に息苦しうにあえぐ
- ・ときどきイビキがやんだと思うとすごい音と共にイビキが再開する

イビキをかく人の中には、睡眠中に呼吸が止まってしまう「睡眠時無呼吸症候群」という病気の人も多い。この病気は、高血圧や動脈硬化を引き起こすこともある深刻なもの。また、日常生活に支障が出るケースも多い。イビキに悩んでいて、日中も以下のようなことに心覚えがある人は、耳鼻咽喉科などに相談してみよう。

・集中力、記憶力が落ちてきた

・何となくだるくて、やる気が出ない  
 ・突然、猛烈な眠気に襲われることがある（仕事の最中などに、突然居眠りしてしまう）

### ●家庭でできるイビキ防止対策は？

病院に行くほどひどくはないと思うけれど、できればイビキを直したいという人のために、家庭でできるイビキ防止の工夫を紹介しよう。こういった対策を自分でやってみてもまったく効き目がない場合は、鼻やのどの異常が原因のケースもあるので、やはり、耳鼻咽喉科を受診してみることをお勧め。

### ■太っている人は、ダイエット

肥満が原因でイビキをかく人にとつて、最も効果的な方法はダイエットだ。肥満はただでさえ、生活習慣病にかかると恐れが高いもの。これを機に少しずつでもダイエットの努力をすることをお勧め。

### ■鼻孔拡張テープ

小さいばんそうこうくらいのテープ。これを鼻のてっぺんあたりに貼ると、鼻孔が広がって酸素の吸入量を増やすことができる。鼻の通りが悪くてイビキをかく人には効果があるといわれている。ドラッグストアなどでも購入でき、お手軽に試せる方法だ。ただし、貼る

ことで効果のある位置は人によって違うそう。根気よく、効く位置を探してみることも大切なようだ。

### ■横向きで寝る

仰向けで寝ると、重力で舌のどに落ち込んで上気道をふさがりやすくなる。この状態を避けるためには横向きで寝るのがいい。布団の片側に座布団などを入れて傾斜をつけるなどの工夫をしてみよう。

### ■枕を工夫する

横向きに寝るときに枕の高さも工夫。枕を少し高めにし、首や身体がやや起き加減になると、気道が通りやすくなる。ただし、高過ぎるのも×。一番イビキをかかない高さはどのくらいか、家族の人にも協力してもらって試してみるとよいだろう。

### ■鼻で呼吸する習慣をつける

口を開けたまま寝てしまうのもイビキの原因のひとつ。普段から口で呼吸する癖のある人は、鼻だけで呼吸する習慣をつけるよう頑張ってみよう。イビキ防止グッズの中には、口を閉じて眠るためのマウステープなどもある。ただし、普段から鼻が詰まるなどの人には使えない方法

### ■部屋の温度や湿度にも気をつけて

寝室の温度が低すぎると鼻がつまりやすくなつてイビキの原因に。また、空気が乾燥していると、鼻やのどが乾燥して炎症を起したり、空気の通りが悪くなったりする。

### ■規則正しい生活習慣を

身体の慢性的な疲れや、アルコールのとり過ぎなどがイビキの原因になることも多い。ちなみに、身体をあまり動かさない人でも、ストレスや睡眠不足、不規則な食習慣などで疲れがたまると適度な運動で身体にストレスを与えないこともイビキ防止のために大切なのだ。

（カラダにeサイト healthクリックより転載）

## ロコモティブ シンドロームとは

●ニッポンを悩ませる、重大な問題「ロコモ」

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という概念は、二〇〇七（平成十九）年に日本整形外科学会が提唱しました。

高齢の方について、介護が必要となる原因を調べた統計によると、関節の

疾患や転倒・骨折を合わせると、なんと全体の約二割を占めています。

この関節、筋肉などの障害から介護が必要となったり、寝たきりになったりする危険性が高いことを「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」と名づけ、「ロコモ」の略称で、この問題について広く知ってもらおうと提唱しました。いま、日本人のからだに起きていること、日本社会が直面しているこの問題に多くの人が気づき、前向きに取り組んで欲しいという願いが、ロコモという名前には込められているのです。

### ◇ロコモになる人・ならない人

●毎日の生活スタイルで差が出る！

ロコモは、誰でもなる可能性がある一方で、なりやすい人となりにくい人がいるのも事実。

その違いは、日頃のからだの使い方や動かし方が最も大きく関係しています。

特別なスポーツをしなくても、階段を使ったりよく歩いたり、日常的にからだを動かしている人はロコモになりにくいのです。日頃の体重管理も、肥満が原因の膝や腰の痛みを回避することになり、結果としてロコモ対策につながります。逆に、からだをあまやか

し過ぎている人は筋力や骨量も落ち、一見健康そうでも、将来的にロコモもしくはロコモ予備軍になる可能性が高いといえます。

■なりやすい人

- ・仕事ハードなので自宅ではゴロゴロ。
- ・食事は太らないよう野菜中心。

からだをあまり動かさないような生活をしていると、筋肉も骨もどんどん衰えてしまいます。スポーツをする時間や余裕がないのなら、家事や通勤時間を使って筋肉を鍛える工夫を！食事は総カロリーを調整する程度でもOK。偏りなくいろいろな食材を食べていくことが大切です。

■なりにくい人

- ・美容のため週一回の太極拳が趣味。
- ・食事はビタミン、たんぱく質などバランス優先。

楽しんで続けられる全身運動をしていること、量より質とバランスを考えた食事をしている点がロコモにならないための対策になっています。

女性は高齢になると、骨粗しょう症になりやすいので、牛乳などカルシウムの多い食品も意識して摂っていくと良いでしょう。

(セルフドクターネットより)

私たちは「前橋・在宅ケアネットワークの会」をささえています。

医療を通じ すみよい まちづくり

(順不同)

**あらいクリニック**

院長 新井 和男

診療科目 外科、内科

〒371-0846 前橋市元総社町 848-7

TEL027-253-0100 FAX 027-253-0020

**嵯峨小児科医院**

院長 嵯峨 六雄

診療科目 小児科、アレルギー科

〒371-0056 前橋市青柳町 494

TEL 027-232-1188

**馬場内科医院**

院長 馬場 昇

診療科目 内科、循環器科

〒371-0007 前橋市上泉町 101-1

TEL 027-223-5301

**救急告示病院**

脳神経外科・神経内科

**前橋脳神経外科病院**

院長 長屋 孝雄

前橋市東片貝町 720 TEL 027-221-8145

**小野内科クリニック**

院長 小野 久米夫

一般内科、糖尿病内科、眼科、フットケア外来

〒371-0046 前橋市川原町 2-22-4

TEL 027-212-8852

**善衆会病院**

院長 木村 雅史

診療科目 整形外科、泌尿器科、内科、外科など

〒379-2117 前橋市二之宮町 1381

TEL 027-268-3321 FAX 027-268-3204

**医療法人富士たちばなクリニック**

理事長 名倉 隆夫

診療科目 内科、循環器科、呼吸器科、胃腸科

〒371-0042 前橋市日輪寺町 342-2

TEL 027-230-1155 FAX 027-234-6442

**山下医院**

院長 山下 由起子

診療科目 外科、消化器科、内科

〒371-0016 前橋市城東町 4-11-17

TEL 027-231-3726

「かかりつけ医」として健康と介護の相談に応じます