

第59号

22年11月



# ささえあい

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

## 「市民医療フォーラム in 前橋」を開催

十一月十三日(土)、前橋市総合福祉会館にて「市民医療フォーラム in 前橋」を、所沢のNPO法人医療・麻酔安全普及協会と共催で行いました。どのくらいの来場者になるか不安でしたが、約百名がご来場いただき、初回にしてはまずまず盛況だったと思います。



最初に「がんと痛みについて」をテーマに群馬大学の齋藤繁教授ならびに前橋赤十字病院の小保方馨部長から

講演していただきました。お二人とも沢山の図表を用いて素人にも分かり易く説明してくださいました。その後、医療・麻酔安全普及協会の佐藤哲雄理事長が座長となりシンポジウムを行いました。お二人の講演の要点を佐藤哲雄理事長が質問形式で取りまとめたいただいたのでより分かり易くなったと思われました。



この後は、医療相談、生活指導、健

康健診に移りました。あらかじめフェックスで医療相談の内容を連絡いただいていたお客様には専門の先生を紹介し、最初に相談を受けていただきました。整形外科の先生に相談を希望されるお客様が多かったです。



健康健診は案の定、列ができましたが、ベテラン看護師さんがききもと処置してくれたため意外に早く列がなくなりました。もちろん動脈硬化度測定のように人気が高く時間がかかるものは二台で行っても五時くらいまでかかりました。

今回は認知症検査や胆道検査など関心の高い？項目もあり、来場者の方

からは、「心配だったところの健診がで  
き、しかも先生方の話も聞けて大変良  
かった」という声が沢山聞かれました。  
当日ご協力いただいた先生方、看護  
師の皆さん、事務局スタッフの皆さん、  
ありがとうございました。

**忘年会・懇親会を  
実施しました**

十一月二十五日(木)、ライブハウス  
「リバイバル」において会員および関係  
者五十九名の出席をいただき、忘年  
会・懇親会を実施しました。



栗原栄理事の司会進行により、齋  
藤浩理事長のご挨拶およびロングライ

フ前橋の小野恭子社長の乾杯で開会  
いたしました。

司会による出席者皆さんのご紹介  
に引き続き、行政書士の木村信行理事  
により宮永マサさんの遺品整理にまつ  
わるお話をさせていただきました。また、  
その時に一緒に遺品整理に携わった三  
名の行政書士もこの忘年会に参加し  
ていただいております、木村信行理事から  
ご紹介をしていただきました。

忘年会のイベントとして、この日のた  
めに練習を重ねていたレッドタイアンサ  
ンプルの皆さんによるクリスマスソング  
などのコーラスを披露していただきま  
した。メンバーの話では若干練習不足  
だったが、まずまずの出来でしたこと  
と。



続いて「リバイバル」専属バンドによる  
演奏に入りました。今回は井上陽水の  
曲をたっぷり聞かせていただきました。



歌手の顔も声もまるで若いときの井上  
陽水そのもの。出席者の皆さんもうっ  
とり聞き入っていたようです。

興がのつたところでバンド演奏をバツ  
クに歌う方も出て大いに盛り上がりま  
した。

今回は前橋の老舗料亭「松し満」の  
高級折り詰めを出前してもらったので、  
お料理でも楽しめた方が多かったですよ  
うです。私もいただきましたが、さすが  
においしかったです。

また、パウンドケーキの差し入れも  
あり、お酒を飲まない方や女性もお  
腹一杯になったようです。

午後九時を回ったところでお開きと  
なりました。

\* \* \*



## ノロウイルス感染症にご注意！

新聞などを見ますと、ノロウイルスが流行しているようです。どんなものなのか、調べてみました。

## ●ノロウイルス感染症の特徴

ノロウイルスとロタウイルスはともに下痢、嘔吐を主徴とする胃腸炎をおこしますが、ノロウイルスはロタウイルスに比べ、幅広い年齢層に罹患する傾向があります。

秋から年末にかけてはノロウイルスが、一月から四月にかけてはロタウイルスが主に流行します。

ノロウイルスは、カキ等の二枚貝の生食による食中毒がよく知られています。が、わずかなウイルスが口の中に入だけでも感染する為、ヒトからヒトへの感染力も非常に強いウイルスです。

乳児期から成人まで幅広く感染します。嘔気、嘔吐、下痢が主症状で、一般に症状は軽症です。ただし、老人や免疫力の低下した乳児では重症化して死亡することもあります。

保育所、幼稚園、小学校などの小

児や、病院、老人ホーム、福祉施設などの成人でも集団発生がみられることがあり、注意が必要です。

## ●感染経路

ノロウイルスの感染はほとんどが経口感染（口から体内に入り感染であり、次のような経路があると考えられています）。

- ・ウイルスに汚染された貝類を、生あるいは十分に加熱しないで食べた場合
- ・調理台や調理器具がウイルスに汚染されていたり、ウイルスに感染した人が食品を取り扱うことにより、二次的に汚染された食品を食べた場合
- ・感染者を看病したり、患者の吐物、便などから直接感染するヒト・ヒト間の感染

## ●症状

潜伏期間（感染から発症までの時間）は二四から四八時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、発熱は軽度です。

通常、これらの症状が一から二日続いた後、治癒し、後遺症もありません。

・感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

・激しい嘔吐や下痢により急激に水分を失いますので、特に乳幼児や高齢者では脱水症状に気をつける必要があります。

## ●治療方法

●現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。

・脱水症を防ぐため、市販のイオン飲料等で水分を補給する必要があります。

・飲んでも吐いてしまう場合は、早めに医療機関を受診してください。

・下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあるので使用しません。

## ●予防方法

・日頃からの予防方法としては、食事前やトイレの後などにおいて、せっけんを使ってしっかりと手を洗うことが大切です。

・食品中のウイルスは加熱により感染力をなくすことができます。食品の中心温度が八五度で一分以上になるようにしっかりと熱を通して食べましょう。

・下痢や嘔吐などの症状がある人は、食品を取り扱う作業を控えましょう。

## インフルエンザにご注意！

またインフルエンザの季節になってきました。

インフルエンザについて確認をしておきましょう。

## ●季節性インフルエンザとは

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスを原因とし、急な発熱を特徴とする呼吸器感染症です。

インフルエンザウイルスにはA型・B型・C型があります。C型もヒトに感染しますが流行は起こりにくいとされています。ヒトの間で流行するのは、A型の新型（H1N1pdm）・ソ連型（H2N2）・香港型（H3N2）、B型の四タイプです。

この四つのうち、新型インフルエンザ（A/H1N1pdm）を除いた三つのウイルスを原因とするインフルエンザを「季節性インフルエンザ」と総称しています。

典型的には、一〜五日（平均三日）の潜伏期の後に、突然三八度以上の高熱が出現し、頭痛・関節痛・筋肉痛・全身倦怠感などの全身症状に加えて、咽頭痛・咳・鼻汁などの風邪様症状が

\*  
\*

出現します。ほとんどの場合、約一週間で軽快しますが、重症化すると肺炎、脳炎・脳症などを起こすこともあります。通常の風邪に比べて、高熱などの全身症状が急に出現することが特徴です。

### ●感染経路

主な感染経路は、患者の咳やくしやみに含まれるウイルスを吸い込むこと(飛まつ感染)です。また、ウイルスが付着した手で、口や目などの粘膜に触れることによる感染(接触感染)もあります。

### ●インフルエンザの治療

頭痛、発熱、悪寒、咳、鼻つまりなどつらい症状をおさえる対症療法と、オセルタミビル(商品名:タミフル)、ザナミビル(商品名:リレンザ)などの抗インフルエンザ薬による治療が中心です。細菌の混合感染による気管支炎などを併発している場合、抗生物質が処方されることもあります。治療については、病状や経過(特に症状がはじめてからの時間)に合わせて医師が判断しています。

### ●予防のポイント

季節性インフルエンザの予防のポイントは「予防接種」「手洗い」「咳エチケット」

の三つです。

インフルエンザワクチンを接種することにより、発症を完全に防ぐことはできませんが、重篤な合併症を予防し、健康被害を最小限にとどめることが期待できます。

手洗いは、個人衛生の基本です。外から帰ったときなど、こまめに手を洗いましょう。また、咳やくしやみを手でおおったときにも洗いましょう。

流水で手を洗えないとき、手指にすり込むタイプのアルコール製剤も有効です。しかし、手に目で見えるような汚れがある場合は消毒効果が低下するため、その場合は流水・石鹸での手洗いを行いましょう。

咳やくしやみをする時はティッシュやマスクを口と鼻にあて、他の人に直接飛まつがかからないようにしましう。

この他、栄養や休養を十分にとることや人ごみを避けることも予防につながります。

予防は大事ですが、インフルエンザかなと思ったら早めに医師の診察を受けましよう。



## 足の爪 フットケア広がる

毎日新聞 十一月一九日(金)ネット  
配信の記事から抜粋。

年とともに増えてくる足の爪のトラブルは、高齢者が自立した生活を送ることを妨げたり、転倒や寝たきりの原因になることもある。予防と改善を目指すフットケアが、日本でも少しずつ広がってきた。

厚生労働省の〇三年調査によると、六十歳以上の施設入所者の六人に一人が、足の親指が巻き爪になっていたり、周囲の皮膚に食い込み痛みや炎症を引き起こす「陥入爪(かんにゅうそう)」だった。また、五人に二人は爪が何重にも伸びてきて厚くなる「肥厚爪(ひこうそう)」があった。

足の爪は、立っている時や歩行時、上からの体重と床面からの力の両方を指の先端で支える役割を担っている。転びそうになった際に踏ん張るストッパーにもなっている。痛みがあると歩き方や姿勢が崩れ、腰やひざに余分な負担がかかる。

陥入爪と巻き爪は、きつい靴をはき

続ける、爪を切りすぎる深爪など、長年の生活習慣が原因の場合が多い。痛みや炎症があれば皮膚科医などにみてもらった方がいい。悪化すると手術が必要なこともある。

では、足のトラブル予防に大切なのは何か。医師は「靴の選び方が最も重要」と強調する。足の関節は変形しやすく、靴の形そのままの足になりがちだ。せつかく厚い爪を削っても、靴で押し続けられれば、根治するのは難しい。靴の正しい選び方は

(一)つま先にゆとりがある(一センチ程度)

(二)甲の部分をひもや面ファスナーを使ってしっかり固定できる

(三)かかとを包む部分が厚く安定している などが条件となる。

足を清潔に保つことはもちろん、日々の歩き方や筋力アップにも心を配りたい。

### 事務局から

・市民医療フォーラムin前橋は、多数の医師、看護師、会員の協力をおたいただき、無事開催することが出来ました。

本当にありがとうございました。