

## 第 45 回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 山中 国之

日 時 平成23年2月9日(水) AM11:00~PM2:30

場 所 中井公会堂

挨拶 前回は脳トレ「鉛筆で書く百人一首」の宿題がありました。皆さんから報告をいただいた結果、百首完成された方が10名もおられました。大森町内会長さん所用の為今回は欠席となりましたが会長さんより「ご苦労さん賞」のご褒美を頂きました。

脳トレ百人一首の教本



### 1. 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

\*102号 シルバー人材センターを名乗る植木のせん定

庭の垣根と2本の木をせん定後一万円請求されその場で支払った。

後でゴミを片付に来ると言って帰ったが来ない。

シルバー人材センターでは、通常、電話で依頼を受け、見積もった上で契約を結びます。飛び込みは有りませんので注意して下さい。

### 2. 元気はつらつ！冬にかかりやすい病気予防対策 保健師 井戸忍先生

次ページの資料にもとづいて説明して頂きました。

包括支援センターの中上さんに久しぶりのストレッチ体操をして頂きました。

## 健康管理

冬に起こりやすい病気として

脳卒中：高血圧が原因となることが多い

インフルエンザ

転倒による骨折

食中毒等があります。

### 1. 脳卒中（脳梗塞、脳出血）

#### < 1 > 脳卒中とは？

脳血管障害の総称で、脳梗塞と脳出血が代表的なものです。動脈硬化症が原因で、脳の血管が閉塞する場合を脳梗塞、心臓病が原因で、血栓（凝固した血の塊）が脳血管を閉塞する場合を脳塞栓症といいます。脳の血管が破れて、脳内に出血する場合を、脳出血といいます。

#### < 2 > 脳卒中の危険因子

##### 1 高血圧

代表的な生活習慣病で、成人の3人に1人、高齢者では2人に1人が罹患しています。特別な症状がなく、ある日突然に脳卒中や心筋梗塞が起こるため、サイレント・キラー（沈黙の殺人者）ともいわれています。

高血圧（血圧が140/90mmHg以上）が持続すると、心臓に負担がかかり、血管壁が厚くなり、動脈硬化を起こします。その結果、心不全・腎臓病・脳梗塞を起こしやすくなります。

高血圧の危険因子には

＊食塩・・・食塩摂取量が多いほど、確実に血圧は高くなります。高血圧症があれば、1日の塩分摂取量は7g以下、5～6gなら最適です。

＊アルコール・・・少量のアルコールは血圧を下げますが、過度の飲酒は血圧を上げます。

＊喫煙・・・喫煙は血管を収縮させ慢性的には動脈硬化症をおこします。高血圧の場合、狭心症や心筋梗塞をおこします。

＊肥満・・・肥満が原因の高血圧症は、減量するだけでもかなり血圧が下がります。

##### 2 糖尿病

糖尿病は飽食の時代である現代日本の代表的な生活習慣病です。糖尿病患者は、健康者に比べ脳梗塞の発病率が高くなります。

##### 3 脂質異常症

血液中のコレステロール、中性脂肪が標準以上に増加した状態です。狭心症、心筋梗塞、脳卒中などをおこします。

## 2、インフルエンザ

### ①症状

主な症状がのどや鼻に出る「風邪」に対して、インフルエンザは突然高熱が出て、頭痛や関節痛、筋肉痛などの全身症状が強く現れるのが特徴です。

通常は1週間程度で落ち着きますが、抵抗力の弱い高齢者や、幼小児などは、合併症を併発して、最悪の場合には死亡することがあります。

### ②感染経路

インフルエンザは、主に感染者のせきやくしゃみなどによって放出されたウイルスを、吸いこんでしまうことで感染します。これを飛沫感染といいます。くしゃみをした場合、1回で約100万個のウイルスのしぶきが1メートル前後は飛び散るため、周囲にいる人に急速に広がってしまうのです。

一方、風邪は、人の手から手による接触感染が中心であることが多く、感染力はインフルエンザよりも落ちます。

### ③合併症

高齢者によく見られる合併症は、肺炎です。インフルエンザで弱った体に、細菌などの病原微生物が入り、肺炎に進展してしまうといわれています。高齢者は、インフルエンザにかかっても典型的な症状が出にくく、気がついた時には急激に体調が悪くなる事があるので、少しでも変化が見られたら早めに受診しましょう。

### ④予防

\*免疫力をつける：インフルエンザワクチンは、100%抑えるほどの効果はありませんが、重篤な合併症や死亡を少なくし、感染してしまった場合でも症状を軽めに抑える事が期待できます。ワクチンの効果が現れるまでには個人差がありますが、約2～4週間かかるので流行が始まる前に、余裕を持って接種をしましょう

\*感染経路を立つ：外出後の手洗い、うがいをしましょう。外出時にはマスクを着用しましょう。適度な室温（20～22度）と湿度（50～60%）を保つようにしましょう。

\*抵抗力をつける：体力や抵抗力があれば、インフルエンザにはかかりにくくなります。十分な睡眠と休息を取りましょう。バランスのとれた食事をしましょう。健康的な規則正しい生活習慣を心がけましょう。

### ⑤インフルエンザにかかったら早めに医療機関を受診しましょう。

抗インフルエンザ薬が症状の改善にもっとも有効なのは、「熱が出てから48時間以内」です。早めの受診をお勧めします。

⑥受診後は・・・

- \*安静にして休養しましょう。
- \*脱水症の予防にこまめな水分補給をしましょう。
- \*体を冷やさないように温度と湿度を保ちましょう。
- \*バランスのとれた消化のよい食事を取りましょう。
- \*発熱がある場合には、解熱をしましょう。

発症後1週間程度はウイルスを排出して他人にうつしやすい時期なのでうつさない気遣いも、エチケットです。人が集まる場所は、さけましょう。人に会うときはマスクを着用しましょう。

新型インフルエンザ対策

- \*2009年3月北米で豚インフルエンザ由来の新型インフルエンザの発生が確認された。その後世界中へ流行が拡大し、日本においても流行が拡大する恐れがあると考えられている。
- \*新型インフルエンザに対しては、多くの人が免疫がないとされ、季節性インフルエンザと比べて膨大な人が感染する可能性がある。
- \*新型インフルエンザの流行の拡大は、数日から数週間単位でその地域で急激に拡大する可能性がある。
- \*新型インフルエンザの患者は、原則として外出自粛・自宅療養とする。
- \*海外の知見から、基礎疾患を有する者等が感染した場合に重症化する可能性が高い。  
妊婦・幼児・高齢者・慢性疾患がある人等。
- \*急な発熱とのかの痛みなどの症状がある場合はまずかかりつけの医師に電話で問い合わせ受診時間等の指示に従う。かかりつけの医師がいないときには所管の保健所に相談する。

資料

\*手洗いの手順



### 3 転倒による骨折

高齢の女性に多い骨粗しょう症・・・寝たきりの原因になります。

カルシウムをとると同時に運動と日光浴が重要です。カルシウムは1日800mgを目標にとりましょう。

たとえば、牛乳1本分(200ml)のカルシウム量は(220mg)ですから1日に必要な量の約4分の1がとれます。残りは小魚や野菜などの食事でするようにしましょう。また、カルシウムの吸収を良くするビタミンDも一緒にとることが大切です。

#### <カルシウムを200mgとれる食品量の目安>

しらす干し  
30g

めざし  
3本

煮干し  
10g

干しひじき  
15g

ごま  
大さじ2杯

がんもどき  
1枚

豆腐  
2/3丁

納豆  
2パック(大)



小松菜(ゆでて)  
100g

にんじん  
2本

チーズ  
30g

牛乳  
200mL

ヨーグルト  
200mL

#### <ビタミンDの多い食品> いわし、さけ、さんま、たまご、干ししいたけ など

### 4 食中毒

ノロウイルス・・・11月から12月に多い  
人から人に伝染

- 1、新鮮なものを食べる：賞味期限
- 2、保存はすぐにする：スーパーの袋に入れたままにしないなど
- 3、下準備：手洗い、あく出し
- 4、調理：85℃で1分加熱
- 5、片づけ；まな板、スポンジ・・・次亜塩素酸ナトリウム



井戸先生の「健康セミナー」風景

### 3. カラオケ喫茶「なかい」

お座敷小唄の伴奏で、ぼけない音頭、ぼけます音頭を教えて頂き最高でした。

### 4. お楽しみ抽選会/今日の運勢

#### 出席者

大森茂子、仁、裕子、敏子、満寿子、光子、中村弘子、初子、松本美智子、  
松田千鶴子、青井幸子、岩坪夫婦、門脇正彦、中西啓次、西村忠夫、中上幸枝  
井戸忍、山中国之

19 名