

ささえあい

第54号  
22年1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

それに分泌液を出し、それを混ぜ合わせることで結果的に「有効物質」を作り出します。この有効物質は防御網の役割を果たし悪玉菌の活動を押しさえ込み、それらを殺してしまうほか、悪玉菌が生み出した有害物質を中和することによって病気の根源を絶ちきつてくれるのです。人間の健康はまず腸でつくられるといっても過言ではありません。

**【悪玉菌の出す毒素の恐ろしさ】**

今や、医療界では、発ガン成分を含む有害毒素が多く、病気を引き起こす要因であることは疑いのない事実とされています。この有害毒素の排泄がしつかり行われているかどうか、健康のバロメーターであるといえいわれています。

その有害毒素を生み出すものが腸内の悪玉菌です。もし善玉菌達がいなければ、私たちは発ガン成分を含む有害毒素を次々に体内に取り込み、体中のため込んでしまうことになるのです。

防御網の役割を果たしてくれる善玉菌の働きが弱まれば、いやでも有害物質が腸内に残留してしまうことになり、当然、有害毒素は腸壁から吸

取され、血液内にとけ込んで血液を汚しながら全身をくまなく駆け巡ります。そして、リンパ節や皮下などにそれらを堆積させてしまいます。特に神経叢(神経が集まったところ)やリンパ液が密集しているところ、いわば免疫情報のコントロールが行われる司令塔とも云うべき所に堆積しやすいことが大きな問題です。細胞が弱って内臓の機能が低下した場合は、肝臓病や腎臓病となつて現れ、細胞が変質してしまえばガンとなつて疾患が発症してこることになるのです。腸内環境が悪化すると被害は全身に及びます。

**【腸内防御に役立つ善玉菌】**

健康を維持し、また病気を効果的に撃退するには、まず善玉菌を増殖しその働きを活性化してやり、ウエルシ菌・大腸菌など悪玉菌の働きを封じ込めることです。そして善玉菌達が吐き出す有効物質を常に腸内にふんだんに分泌させることによって腸内を常に健全な状態に戻してやるのが、何よりも根本的に大事なことです。

乳酸菌が作り出した「有用物質」を主成分とする機能活性型乳酸は、腸内の善玉菌の代表格である乳酸菌を一五倍以上に増殖し、また活性化し

て腸内防御網を強化する顕著な働きを持っています。

**【伝統的の日本食は理想的健康食】**

野菜の多い食事は善玉菌を優勢にさせ、免疫が上がりやすくなります。日本人とカナダ人の腸内細菌の種類を比較した面白いデータがあります。日本人は二菌属・七五菌種に対して、カナダ人は一八菌属・六六菌種で、明らかに日本人のほうが腸内細菌の数が多いいことが解ります。

今度は、日本人同士の比較で、日本食と西洋食のどちらを中心に食事しているかを比較してみると、日本食中心の人は二七菌属・七三菌種に対して、西洋食中心の人は二二菌属・五二菌種と、やはり西洋食を中心にしていく人は腸内細菌の数が少ないことが解ります。日本食の方が明らかに健康食である事を証明しています。

**【健康のため三原則】**

腸内を善玉菌優勢の環境にして、健康で長生きする方法を上げますと、  
第一に、良い食、べ物を取る事が大切です。

良い食、べ物のことを「正食」と言います。「正食」の「正」とは「自然そのままの食」「陰陽のバランスの整っている食」

# 新年のご挨拶

理事長 齋藤 浩



新年あけましておめでとうございます。皆様には静かなお正月をお迎えのことと存じます。本年もよろしくお願ひ致します。

昨春秋には政権交代、政治・経済は大揺れ、大変な世の中になってきました。人々の心もどこか寂しさが募ります。

年金をはじめ社会保障全体が揺らぎ、教育も産業も行き詰まり、あらゆる希望が失われたかのような今日の時代、私たちにできることは何でしょうか。

私はこうした厳しい時こそ人々は集まり、フレンドシップを發揮し心を開き語り合い、できることから実践することが重要だと思ひます。

在宅ケアの担い手であることを共通項に集まる私たちは、いま各職種ごとに時代と格闘しています。この貴重な経験を語り合い、知恵を出し合うことが今、最も大切なことだと思ひます。

十四年前、十八人の先駆者が集まり、自らの現場を語りあうことからこの会は始まりました。この会を通じ、私は公的な分野を知り、過去に知り得なかつた多くの人々と巡り合い、貴重な財産を手にしたと思ひます。本会のお陰で年をとるのも忘れていようです。

フレンドシップを高め心を開き、語りあえば必ず希望は沸いてきます。今年も原点に戻つて大いに語り合う年にしましょう。

\* \* \*

を言います。漢方では「一物全体」と言い、小魚など頭から全部を食べる事を薦めます。また「身土不二」とも言い、自分の育つた風土でとれた物を食べるこの大切さを説いています。

第二に、腸内環境を自然に保つ事が大切です。腸を自然な状態に保つためには、伝統的な日本料理をお勧めします。日本人は日本で取れた食物と相性が合います。相性の合う食、べ物は生命に自然と溶け込み、「生命力」が湧いてくるのです。腸が自然な状態に戻れば、血液も浄化され、さらさらと流れる綺麗な血が作られ、健康になります。

第三に、心を明るくして下さす事です。小さい事にクヨクヨせず「明るく生きる」事は健康になるための大切な要素です。強いストレスは腸内の悪玉菌を増殖させ、免疫を下げる事も解つていきます。明るく生きる笑顔は人に生命エネルギーを与えてくれます。(腸の役割と腸の不思議を科学する情報サイト)より

**事務局より**

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。

**盛大に忘年会・懇親会を開催**

十二月十七日(木)市内のライブハウス「リバイバル」にて忘年会・懇親会を開催しました。

当会の会員など総勢五十二名(医師、看護師、施設経営者、医療関係者、市会議員、ボランティアなど)にご参加いただき、日頃疎遠になつていられる仲間との懇談や特別に作つていただいたおいしい食事を楽しみました。



特別演出として齋藤浩、吉野昭男、

栗原栄、村越弘昌の四氏によるコーラスが披露されました。練習不足のお話でしたが、綺麗にハーモニーが出来ており、女性陣から「いよっ、おじさんカルテット」との声が掛けられていました。



その後も栗原栄理事、小野恭子さん(ロングライフ前橋)の唄やリバイバルの滝社長の唄で楽しく過ごしました。リバイバルのスタッフも昔懐かしい曲を

演奏していただいたので参加者も一緒に口ずさんでおりました。最後に吉野昭男先生のご指導により、全員でコーラスを行い打ち上げとなりました。



参加した方々から、こういう機会がないとライブハウスには来られないので大変良い思いをさせてもらったとの声があがっております。

施設訪問

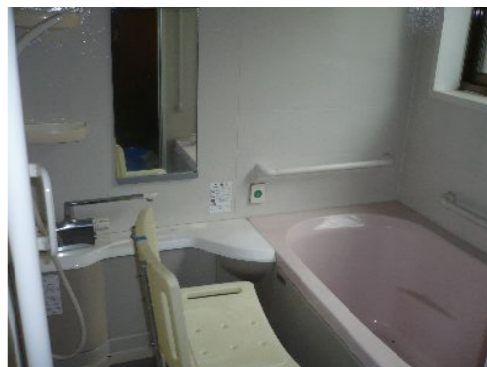
かしの樹

今回は平成二十一年七月にオープンしたデイサービスセンター「かしの樹」を訪問し、お話を伺ってきました。場所は前橋市中内町で、高崎駒形線のセキチューに近いところです。



施設は古民家を改造したもので、自宅に似た環境でデイサービスが受けられます。室内の段差はそのままにしてあり、機能訓練の一助となるよう考えられています。また、トイレの後に平行情の手すりにつかまり歩く訓練が

出来るようにしてあったり、長い廊下を利用しての歩行訓練のために、距離が分るようにテープが貼ってあります。



ナースコールのついているお風呂

「住み慣れた我が家での暮らし」を目指してデイサービスを行っているため、認知症の方でも落ち着ける場所となっており失語の状態から話せるようになった方や、要介護五の方でも入浴をしているそうです。また、利用者さんにも食事の手伝いや庭の手入れなど、出来ることを手伝ってもらい、それも機能訓練の一つとして考えているとのこと。

職員は四名で看護師が常駐しているので経管、胃瘻、人工肛門でも大丈

腸って何をやる所？

【善玉菌と悪玉菌の関係】

私たちの口から入った食物は胃のなかでは強力な胃酸によって溶解・分解され小腸・大腸へと送られます。腸では腸内細菌を利用して体内に吸収しやすいうちに温和な状態で消化していきます。そして残った物は糞便として体外へ排泄します。これを繰り返しながら私たちは毎日生活し、当たり前のごとく生命を維持しています。しかし、このために体内のミクロの領域では、私たちの想像を超えた厳しい闘いが日夜繰り返されているのです。

人間の腸内には百種・百兆個以上の膨大な数の細菌群が棲息しています。そんな病原菌の宝庫のような場所を体内に持ち、無数の有害菌を抱えていながら、私たちがなぜ病気になるはずにすむのでしょうか。それは悪玉菌と同時に腸内に存在する乳酸菌・ビフィズス菌・酵母菌などの善玉菌が防波堤となつて悪玉菌と闘っていてくれるからにはかなりません。

善玉菌達は互いに力を合わせ、それ

夫とのこと。  
まだ数名の受け入れが可能です。  
お問い合わせは〇二七・二八九・三三三  
五〇まで。

風邪対策を万全に

●手洗いとうがいの習慣はなぜ必要なの？

SARSの流行時、日本人に感染者が出なかったことの一因に、日本人の手洗い習慣があるといわれます。手洗いうがいは、手やのどに付着したウイルスを洗い流すことで感染のリスクを下げるもので、最も手軽で、有効な風邪(かぜ)予防法です。

手洗いの際は、よく泡立てた石けんを使い、手のひらだけでなく、手の甲、指の間、指先、さらには手首や腕も洗うようにします。外出から帰ったときなどに、こうした丁寧な手洗いを行うことで、手を介した感染をかなり予防することが出来ます。

- 風邪(かぜ)のウイルスは、  
(一)空気と一緒に鼻や口から吸い込む、  
(二)咳やくしゃみなどで飛び散った飛

沫(しぶき)が鼻や口に入る、  
(三)飛沫が付着した物に手で触れ、その手で目、鼻、口などを触る、  
というおもに三つの経路で体内に侵入します。このうち、手を介した接触感染が最も高率といわれます。

●うがいの効果的なり方は？

口から侵入したウイルスは、まずのどで捕らえられます。うがいは、のどの粘膜に付着したウイルスを洗い流すと同時に、のどを潤して粘膜の抵抗力を高める効果があります。外出から帰ったときなどに、こまめいうがいをしよう心がけましょう。

●マスクの効果は？

マスクは他人の咳やくしゃみの飛沫を防ぎ、ウイルスの感染をある程度低減します。しかし、空気中に漂っているウイルスはマスクの網目を通り抜けてしまうので、効果は万全とはいえません。マスクの役割はむしろ、のどの乾燥を防ぎ、粘膜を守ることです。それにより、風邪(かぜ)の予防や、ひいてしまった場合の悪化の防止に役立ちます。



●風邪(かぜ)をひいてしまったときのホームケアは？

風邪(かぜ)は、ひき始めの対処が何よりも大切です。のどの違和感、鼻の乾燥感など、風邪(かぜ)の最初のサインを見逃さないようにし、その段階で気をつければ、悪化を防ぐことが出来ます。

ホームケアの基本は、暖かくして安静を保ち、ウイルスに対抗できる抵抗力を落とさないようにすることです。必ずしも寝ていなくてもよいのですが、外出はなるべく控え、家で静かに過ごすようにしましょう。部屋の温度や湿度の管理も大切です。粘膜の抵抗力を高めるために、温度二十から二十五度、湿度四十から五十パーセントくらいに保ちましょう。

食事は栄養価が高く、消化がよくて胃腸に負担をかけないものが適しています。食欲がない場合は無理に食べる必要はありませんが、水分は十分に補給することが大切です。また、熱がなければ入浴してもかまいませんが、短時間にとどめ、体を冷やさないようにしてください。

(セルフドクターネットのメールマガジンより)