

家の中に入ってくる花粉を防止するには？

花粉をシャットアウトするためには、一日中、窓を閉め切ったままでいるわけにはいきません。しかし、晴れて風のある日の昼間など、花粉が大量に飛ぶときはできるだけ窓を開けないようにしましょう。とくにマンションの上階は、地面のなんぼもの花粉が飛散しています。四階以上になると、一〜二階の約四倍もの花粉が飛んでいます。入ってきた花粉を室外に追い出すには、空気清浄器が効果的です。また、床やソファ、棚、カーテンにも花粉がたまりやすいので、こまめに掃除機をかけるようにしましょう。

洗濯物や干した布団にはたくさん花粉がついていきますから、取り込む前によく払い落とすことが大切です。このとき、花粉を浴びないようにマスクやめがねをかけるとよいでしょう。

コレステロールが高いといわれたら

定期検診などで「コレステロール値が高い」と判定される人が増えています

が、自覚症状がないためにたいしたことがないと放置している人が多いようです。しかし、血液中のコレステロールや中性脂肪が増え過ぎる状態を脂質異常症(高脂血症)といい、動脈硬化を引き起こす大きな要因に。日常生活でできる予防・改善法をマスターしましょう。

コレステロール値が高いとどうしていけないの？

コレステロール値が高いと問題になるのは、動脈硬化を引き起こし、さらに命に関わる病気にかかる危険性があるからです。

動脈硬化は細い動脈に発生するものなどもあります。コレステロール値が高いために起こるのは脳や心臓など太い動脈に起こる「粥状(じゆくじょ)う」動脈硬化(アテローム硬化)です。

アテロームによって血管の内壁が次第に盛り上がり、時にカルシウムが沈着して石灰化し、血管はかたくもろくなり、血管の内壁はさらに盛り上がり、血液の流れの道が狭められるとともに、弾力性がなくなった血管はちよつとした刺激でも破れやすくなります。

高血圧による強い圧力や喫煙などは血管の内壁を傷つける要因になり、

粥状動脈硬化を起こしやすくします。その他に糖尿病や肥満、ストレスも誘因となるので注意してください。

粥状動脈硬化によって起こるおもな病気は次の通りです。

- 脳梗塞 ● 狭心症 ● 心筋梗塞 ● 大動脈瘤 ● 腎動脈硬化症 ● 閉塞性動脈硬化症

コレステロール値を上げないための食事は？

コレステロール値を正常に保つためには、五大栄養素(タンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル)を毎日バランスよく摂ることが大前提です。できるだけ多種類の食品を少量ずつ摂るようになれば、結果的にバランスのよい食事になります。加えて、次の事を心がけましょう。

- (一) 摂取エネルギーを抑える
食べ過ぎ、飲み過ぎを避ける。
(二) 脂肪を摂り過ぎない
一日に摂る油脂は五十〜六十グラムに。
(三) コレステロールを多く含む食品の摂取量を抑える
鶏卵、レバー、タラコ、イクラ、カズノコ、ウニ、シシヤモ、ウナギなどをできるだけ避ける。

(四) 食物繊維を十分に摂る
食物繊維にはコレステロール値を下させ、糖質の急な吸収も抑える効果がある。一日二五〜三〇グラム摂るようにする。目安は野菜を300グラム以上、果物を二百グラム、いも類を百グラム程度摂り、加えて穀物、海藻などもしっかりと摂る。

- (五) 豆類や大豆製品を十分に摂る
(六) 緑黄色野菜を十分に摂る
緑黄色野菜には食物繊維に加え、抗酸化作用のあるαカロテン、ビタミンC、Eが豊富で、動脈硬化を予防。低エネルギーなのでたっぷり摂ること。

健康のために、食事と運動でコレステロール値を正常に保ちましょう。(セルフドクターネットより転載)

【事務局から】

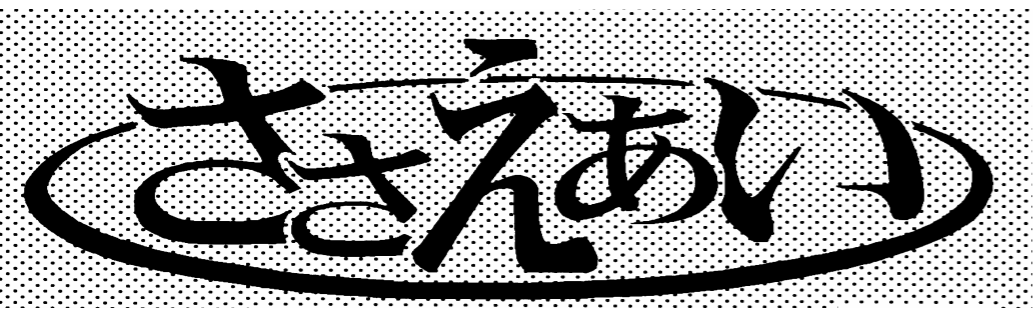
総会の日程が決まりました。

五月二十二日(土)

十三時三〇分

場所は前橋市総合福祉会館(日吉町)です
皆様の参加をお待ちしています。後日、会員宛に案内状を送付します。

第55号 22年3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

在宅医療チームが発足

当会会員の開業医八名による会合を、三月一日(月)前橋市総合福祉会館で開催し、診療所同士での連携(タ―ミナルケアに於ける不在時代行など)を行う「在宅医療チーム」が発足しました。

これは、往診を行っている開業医は、タ―ミナルの患者さんがいると心配で学会での出張や家族旅行に行くことができないという状況を、何とか診療所同士連携してお互いに不在時代行を行うことにより安心して出かけることが出来るようにしようとしたものです。

昨年の六月から数度にわたる会合を重ね、最初は気心の知れた少人数で実施してみようということで、三月から、毎月の当番医二名による当番表を作成し、互いの緊急連絡先もオープンにして連携を実施することとしました。

また、富澤先生からポータブルレントゲン装置(もう販売されていない)の説明などがあり、往診先で必要があ

れば貸し出すことも出来ることのお話をいただき、不在時代行に限らず医療器具の融通なども今後は考えられる展開となつていきます。

なお、詳細については次号にてお知らせする予定です。

食材の栄養

かつお(鰹)

目に青葉…。かつお(鰹)の美しい季節になってまいりました。今回はかつお(鰹)の栄養について調べてみました。

かつおの栄養素(食材百グラム当り)

- ・DHAが三一〇ミリグラム
・EPAが七八ミリグラム
・ビタミンB12が八、六ミリグラム
・ビタミンDが四〇〇IU
・カリウムが三八〇ミリグラム

かつおの健康効果

かつおには、初夏に食卓を賑わす初がつおと、秋には北太平洋で豊富な餌を取り、南下してくる戻りかつおの二度の旬がある。かつおのタンパク質は一度の旬がある。かつおのタンパク質は一度の旬がある。かつおのタンパク質は一度の旬がある。

かつおは、血液をサラサラにしてくれるEPA(エイコサペンタエン酸)や、脳の働きを活性化化するDHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含んでいることでも有名である。またかつおには、コレステロールを減らし、肝機能を高めるタウリンが豊富に含まれている。

さらにかつおは、ビタミンB群・Dも豊富で、とくに血合い肉に含まれるビタミンB12は魚肉の中ではトップである。ミネラル成分もカルシウム、カリウム、亜鉛などがバランスよく含まれている。

これらによりかつおは高血圧、動脈硬化、肝臓疾患などの生活習慣病、悪性貧血や子どもの発育不全、女性の不妊症、ボケなどの症状を予防する食材として近年注目されている。皆さん、安くておいしい鰹を食べましょう。



施設訪問 ほそいデイサービスセンター

今回は前橋北病院(前橋市下細井町)に設置されている「ほそいデイサービスセンター」を訪問し、お話を伺ってきました。



オープンしたのは平成十五年の夏と
のことですので、六年以上の実績が
あります。定員は二十五名。前橋市内で
したら富士見地区も含めて送迎が可
能だそうです。

訪問した時は若い男性指導員のリー
ドで利用者さん皆で運動をしていまし
た。こちらでは一人ひとりの状態に合

わせた個別訓練やぴんしゃん体操な
どを取り入れ介護予防に役立ってい
ます。



また季節柄、小さなお雛様の人形
を利用者さんが作り、それを段飾り
にして置いてありました。このほか、カ
レンダーなども利用者さんで作成する
とのこと。職員の側からお誕生日
日やクリスマスには手作りのケーキで
お祝いをするのだそうです。

イベントもいろいろ工夫されており、
紅葉、菊、桜、梅などの時期に合わせ
てのお出かけや節分やお雛様の行事、

敬老会での音楽などがあります。



職員数は十名で、利用者さんの介
護度に応じたきめ細かい対応を心が
けているそうです。病院の敷地内にあ
るので、医療との連携も取れていて安
心ですね。

まだ数名の受け入れが可能とのこ
とですので、お気軽にお問い合わせ下
さい。

問い合わせ先 前橋市下細井町六九
二 ほそいデイサービスセンター
電話〇二七―二六〇―一三五七



ずつき、目がゴロゴロする。かすむな
どの症状もみられる。

●その他…花粉が付着したために、
のどのかゆみや咳、肌荒れ、耳のか
ゆみが起こることもある。口に入っ
た花粉によって胃腸がアレルギーを
起こし、消化不良や食欲不振を訴
える人も。さらに、頭が重い、ボーッ
とする、だるい、夜眠れない、熱っぽ
い、イライラするなどの症状が出る
こともある、日常生活の能率も低
下する。

花粉症を防ぐための生活法は？
花粉症の症状を抑えるためには、普
段から花粉を上手に避ける工夫をす
ることが大切です。

●花粉が飛びやすいときの外出を避け
る
花粉は湿度が低く、晴れた日にか
げに乗って飛びやすく、とくに雨が
降った翌日に晴れた日は、二日分の
花粉が飛びます。
一日のうちでは昼前から午後三時
頃がピークとなります。

●外出時には花粉をガードする
外出時にはマスクとめがね、帽子を
着用しましょう。帽子は帰宅後、髪
から目や鼻に花粉が落ちるのを防

ぎます。首筋に花粉がつくと炎症
を起こしやすいので、スカーフなど
を巻くのもおすすめです。また、厚
化粧をすると肌がべたついて花粉が
付着しやすくなります。



●帰宅時は花粉をよく落とす
玄関に洋服ブラシを用意しておき、
帰宅時は玄関の前で体や衣服につい
た花粉をよく払い落としましょう。

●その他
急激な温度差、心身の疲労、睡眠
不足、ストレスなども体の抵抗力を
弱め、症状を悪化させることがある
ので、規則正しい生活を心がけまし
ょう。また、適度な運動は花粉症に
負けない体力をつくることにも、血
行を促進して鼻づまりを改善させ
る効果があります。水泳も、アレル
ギーにはよいといわれます。

花粉症

春先になると気候がよくなり、気
分も高揚するのですが、花粉症の方
にとっては、鼻水が止まらない、目がか
ゆくてしょうがないなどの症状が表れ、
つらい季節ですね。花粉症とはどんな
ものなのか調べてみました。

花粉症ってどんな病気？

「花粉症」とはひとことというと、花
粉が原因で起こるアレルギー反応のこ
とです。

人間の体は体内に異物が入ったとき
それに反応する物質が体内でつくら
れることがあります。異物がある一定
量を超えて体内に蓄積すると、体内
でつくられた物質は最初とはまったく
違う反応を起こします。これをアレル
ギー反応といいます。

侵入する異物が細菌やウイルスで
ある場合、体を守るためにこれらを殺
す反応(免疫)を起します。ところが、
侵入した異物が花粉やカビ、ダニなど
の場合、細菌のように繁殖力が強くな
いために殺してしまう必要はありません。
しかし、体はなんとか異物を排除

しようとして、さまざまな不快な症状
が起こるといわけです。
例えば花粉症のくしゃみや鼻は、鼻粘膜
に付いた花粉を吹き飛ばそうとして
起ります。鼻水は鼻粘膜の花粉を
洗い流すために、鼻づまりは鼻の通り
道をふさいで、それ以上花粉が侵入し
ないようにするというねらいがあるの
です。

なぜ、突然花粉症になるの？

花粉症にかかるのは、花粉を吸い込
むことで体内に「Ige抗体(免疫グロ
ブリンE)」という抗体をつくる体質、
俗にいう「アレルギー体質」の人に限ら
れます。この抗体ができない体質の人
は、花粉が目や鼻の粘膜に付いても症
状は出ません。Ige抗体を持っていて
も、生まれたときから花粉症にかかる
のではなく、発症までにある程度の期
間がかります。

Ige抗体を持つ人は、子どもの頃
から花粉を吸い続けることで、体内に
徐々にIge抗体が蓄積されていきま
す。それがある水準を超えると突然、
花粉症の症状が出てくるのです。

水道の蛇口からぼたぼたとコップに
落ちていた水が、あるとき突然、コップ
からあふれ出すのと同じ状態だと考

花粉症のおもな症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のか
ゆみが四大症状といわれ、具体的には
次のような症状がみられます。
●くしゃみ……続けざまに起こるのが
特徴で、風で起こるくしゃみより、
圧倒的に回数が多く、一日中続く
場合もある。

●鼻水……水のようにサラサラした鼻
水が、いくらかんでも出てくる。か
ぜのように、粘っこい鼻汁になること
はない。

●鼻づまり……花粉症でもっともつら
く感じる症状。かぜによる鼻づまり
よりも頑固で、鼻で息ができなくな
ることもある。夜、ひどくなること
が多い。集中力がなくなる。

●目のかゆみ……花粉が眼球やまぶた
に付着するため、涙がボロボロ出て、
強いかゆみが起こる。白目の部分
(眼球結膜)やまぶたも腫れぼった
くなる。目をこすることで眼球がき

くくなる。目をこすることで眼球がき