

グループ桂台通信

第199号 2014年4月
発行 グループ桂台
責任者 中村涼子
電話・FAX 894-2735

[グループ桂台は生活支援の非営利団体です]

事務所: 〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3

湘南桂台自治会事務所内

URL <http://www.katuradai.com/katuradai.html>

目次

- 1面: 第18回定期総会のご案内、年会費納入のお願い
- 2面: 協働健康講座 「白内障、緑内障、加齢黄斑変性」の話
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から
腰痛 (その5) 骨粗しょう症 (1)
- 4面: 3月度活動実績、ひとりごと他

第18回グループ桂台定期総会

定期総会を下記のとおり開催します。

日時: 4月26日(土) 午後1時30分~2時30分

受付: 午後1時10分から

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階多目的ホール

*総会資料と委任状は、グループ桂台通信4月号と一緒に配布します。

*総会欠席の方は、委任状の提出をお願いします。

委任状提出〆切日: 4月25日(金)

提出場所: 湘南桂台自治会室外の郵便受け(細田工務店2階)

勉強会のお知らせ

総会終了後(午後2時40分~4時)、「改正相続税法」についての勉強会があります。
講師は、司法書士の 小関 貴之氏です。 ご質問のある方は、事前にお知らせください。

みなさま、お誘いあわせの上ご参加ください。

❀年会費納入のお願い❀

年会費(1000円)は4月16日(水)~4月30日(水)

午後1時~4時まで、事務所にて受け付けます。

ただし、土・日・祝日は除きます。

総会当日も受け付けます。

会員の皆様のご協力をお願いいたします。



協力会員募集中!

《問合せ》

グループ桂台事務所

☎894-2735

月~金 午後1時~4時

ただし、土・日・祝日は
除きます。



桂台地域ケアプラザ 協働健康講座 白内障、緑内障、加齢黄斑変性のお話

高齢期に多い眼の病、白内障、緑内障、加齢黄斑変性について、この程、小菅ヶ谷の鈴木眼科医院の先生* のお話がありました。要点のみを以下のとおり報告いたします。

参考になさってください。

《白内障》

レンズに相当する水晶体が不溶性の蛋白質の増加によって濁り、そのことによって視力が衰える病気です。現在、80才までに、ほぼ全員が白内障になるといわれています。

その治療については、白内障の進行を遅らせる目的で各種点眼薬がありますが、根本的な治療としては手術が必要となります。手術の方法は、水晶体を乳化して吸引し、その後人工の眼内レンズを挿入するというものです。比較的短時間で終わる手術で、多くのクリニックでも行われています。ただし、術後の合併症として眼内炎や後発白内障などがあり、ケアが必要です。

《緑内障》

眼内で作られる房水という液体の圧力（これを眼圧と言います）によって視神経が徐々に欠損することで視野が狭くなっていく病です。初期の症状は気づきにくく、放置すると最後は失明に至る可能性のある怖い眼病です。

眼内で房水は絶えず循環しているのですが、このバランスが崩れることで眼圧が上がります。高眼圧は緑内障の原因となりますが、眼圧が正常でも緑内障になることがあり、眼圧に対する視神経の抵抗力の弱さも原因といわれています。

治療としては、眼圧を下げる必要がありますが、いったん欠損した視神経は回復しませんので、早期の治療開始が大切になります。そのためには、点眼治療が大変有効なのですが、効果が無い場合は、眼圧を下げるために手術が必要になります。白内障の手術と違って、緑内障の手術ができる医療機関は限られ、手術をしても長期の経過観察と術後合併症に注意が必要と言われております。

《加齢黄斑変性》

眼の最奥部で光が像を結ぶ部分、これを黄斑部といいますが、この部分が病気により変性することによって物が見えなくなる病です。

原因は、網膜の新陳代謝によってできたドローゼンという老廃物が黄斑部に蓄積することで、新生血管と言う異常な血管が誕生することで起こります。この新生血管はもろく破れやすいため、出血したり、水分がもれたりしやすく、黄斑部の網膜の下にたまってしまいます。そのため、治療が遅れ、病状が進行すると視野の中心部分が見えにくくなってしまいます。

有効な治療はありませんでしたが、近年、特殊なレーザーで新生血管を焼いたり、眼内に新生血管を消失させる効果のある薬剤を注入するという治療法が開発されました。しかし、保険が利くものの治療費が高額であることや、治療後の合併症にも注意が必要となります。

この病気に対する予防法のひとつとして、抗酸化物質や亜鉛を含む食品の適量摂取が病気の発症や進行を抑制するといわれており、サプリメントも市販されています。一般の薬局では手に入りにくいのですが、眼科と関連のある薬局やインターネット通販では手に入るようです。

*鈴木眼科医院 医師・鈴木宏昌先生
栄区小菅ヶ谷 2-39-9
Tel891-3822



わかまちの名医から

腰痛（その5）

進藤医院院長 進藤捷介氏

骨粗しょう症（1）

今回からは、骨粗しょう症の話をしていきます。

多くは、更年期以降の女性に起きます。

卵巣からのホルモンの分泌が、無くなり、その為、骨の中のカルシウムが少なくなり、その上、骨を作っている、骨の中の繊維が弱り、骨が、スカスカになり、外からの力に負けて、折れやすくなってしまいます。

エストロゲンが減少して、古い骨の骨吸収が進み、新しい骨の形成が間に合わない状態になります。

その、最初の症状が、身長低下です。これが、骨粗しょう症の始まりなどです。

今まで届いていた棚に、背伸びをしなければ、手が届かなくなります。場合によっては、踏み台や、いすに乗らなければ、棚まで手が届かなくなります。

また、ズボンやスカートが長くなって来ます。ズボンやスカートが伸びて、長くなるわけではありません。身長が、低くなった為です。



棚に手が届かなくなったら、身長を測って、若い時の身長と比べましょう。これにより、骨粗しょう症を、早期に見つかります。

さらに、バスに乗るとき、ステップが高く感じたり、駅の階段が高くなったように感じたり、登るのが大変で、ゆっくりになったら、骨粗しょう症と筋力の衰えですから、注意しましょう。

骨粗しょう症で、背骨が、押しつぶされ、前に曲がると、肺が圧迫され、肺活量が低下して息切れを生じます。

また、胃が圧迫されると、胃液が食道に逆流します。いわゆる「胸焼け」を感じるようになります。逆流性食道炎です。

加齢と共に、胸焼けが現れたら、骨粗しょう症のことも、思い出して下さい。



持ち上げたつもりの足が上がっていないで、何にもないところで、つまずく。

また、転びやすくなるなどの症状が出たら、骨粗しょう症のことが多いのです。1回でも転ぶと、次回転んだ時に、50%近くの人が、骨折を起こします。

次回に続く

地域のみな様へ

《 ミセコン (ミセコンサート) 》
日 時：4月19日 (土) 午後2時から
場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F
出演・演目

- *マジックショウ・いたちマジッククラブ
金子和男さん、笹島サエ子さん、
福原光代さん
- *みんなでうたいましょう
～童謡と小学唱歌を中心に～
歌の指導 萬矢和恵さん
伴 奏 武田元子さん

会員のみな様へ

《 活動会員のチケット精算日 》
4月30日 (水) 午後1時～4時
《ご寄付ありがとうございました》
牧 様



3 月度会員数・活動実績
(平成 26 年 3 月 31 日現在)

会 員 数		
協力会員	利用会員	賛助会員
90 名	92 名*	94 名
活動実績	利用者数	12 名
	活動員数	17 名
家事支援 (掃除・料理)	56 件	76.5 時間
介助 (通院等)・介護	4 件	5.5 時間
その他	4 件	10.0 時間
合計	64 件	92.0 時間
事務局電話当番	20 日	60 時間

*利用会員 92 名のうち 10 名は協力会員と重複しています。

ひとりごはんのメニュー

*春キャベツと鶏手羽先のスープ煮
作り方

- ① キャベツは葉を 2 枚洗ってざく切り。鶏手羽先 3～4 個は、流水でよく洗う。
- ② 鍋にキャベツと鶏手羽先としょうがの薄切り 2 枚を入れて材料が被る程度の水を入れ、火をつけて沸騰したら弱火で 10 分煮る。酒と鶏ガラスープがあれば入れる。
- ③ 材料が煮えたら、塩・コショウで味付けして出来上がり。

- * キャベツの栄養は、ビタミンC、ビタミンU、ビタミンK、カロチン、カルシウム
- * 鶏手羽先の栄養は、豊富なコラーゲン
ビタミンA

活動報告

- 3/05 地域福祉連絡会
- 3/06 サロン「ぷらっとオアシス」
- 3/08 ミセコン実行委員会
/08 役員会
- 3/11 グループ桂台通信 3 月号発行
- 3/13 協働健康講座「眼のはなし」
- 3/15 サロン運営委員会
/15 ミセコン (店コンサート)
- 3/17 コーディネーター会議
- 3/24 在宅福祉サービス連絡会
- 3/26～28 湘南桂台自治会総会資料印刷

ひとりごと

65 歳。年金も有難いけれど、もう一つ憧れていたのが「かなちゃん手形」。有効期間 1 年。9,000 円也 (4 月からは 9,850 円)。乗車の度に 100 円支払って、、元がとれるの?って、う～ん、、 でも、どうすれば安く行けるか～あれやこれやのゲーム感覚! 関内、横浜は JR から取って替わり、なじみの薄かった上大岡も身近になって、鎌倉街道沿線の景色もすっかり見慣れてきました。

戸塚から横浜へ行った時は、さながら工場ツアーのようでした。前の席の振り向いた子供さんとおしゃべりしたり、見知らぬ人と交わす何気ない会話、街の暮らしの見えるバスも楽しいものです。今年はどうやって乗り継いでお花見に行きましょう?

かくして今日も、蒲田からの帰り路、横浜で下車して、1 時間に 1 本の便に乗り遅れないように、バスターミナル 10 番のり場へ急ぐのです。そごうで買ったおいしい和菓子を抱えて!!!

S.Y.



編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・鈴木(靖)・金子(多)