

難病医療相談会(個別相談)

共 催: 県内保健福祉事務所(保健所)
 開催日: 10月18日(日) 13:00~16:00
 会 場: 敷島総合文化会館2階研修室
 相談者数: 24ケース(36名) 延べ相談件数35件
 内 訳: 疾病相談(21件)、リハビリテーション相談(8件)
 栄養相談(4件)、医療福祉制度の相談(2件)

相談者は、甲府市、甲斐市など県内各地から来場され、複数の相談ブースを利用して、個別にゆったりと専門的情報や助言・指導を受けられました。

疾患別交流会

炎症性腸疾患患者・家族交流会

開催日: 平成28年2月7日(日) 13:30~15:30
 会 場: 県立青少年センターリバーズ和戸館2階第2研修室
 参加者: 交流会9ケース10名

交流会では、自分に合った食事管理の仕方、内視鏡検査の事前準備の工夫、医療機関の選択、腸管外症状、ストレスへの対処方法、妊娠・出産・育児の不安などについて、有意義な情報交換や交流がおこなわれました。

参加者は、「生活について色々心配なことはあるけれど、自分ひとりではないと感じ、参加者の情報がとても励みになった」など交流の場の必要性と継続を望んでいました。

難病患者・家族地域交流会

中北地域交流会

協 力: 中北保健所および中北保健所(峡北支所)
 開催日: 10月26日(月) 13:35~15:45
 会 場: 北巨摩合同庁舎1階 101会議室
 参加者: 患者・家族30名

県の担当者による「新しい難病医療費助成制度」の説明後、多くの質問が出され、助成制度についての理解を深めました。交流会は、4グループに別れ、日頃の思いや生活状況、病気の進行や介護の不安、福祉サービスの利用などについて語られました。

第11回クリスマスパーティー

開催日: 12月12日(日) 11:00~14:30
 会場: 県立青少年センター多目的ホール 参加者: 68名

難病のマルファン症候群と闘いながら、山梨県内を中心に活動しているマジシャン藤田大知さんのマジックショーなどのイベントをみんなで楽しみました。藤田さんのすばらしいマジックとともに、



暖かい人柄に癒され、病気と向き合い、夢を実現する生き方に勇気を頂きました。

この交流会は、県内の難病の患者さんやご家族、支援関係者、どなたでも参加できます。次回参加してみませんか。

センターでは、疾病の垣根を越えて、難病の患者さんやそのご家族が気軽につどい、話せる場、そして、ちょっとした活動を通じて気分転換や生活の変化を楽しむ場づくりをすすめて来ました。

今年で5年になります。サロンを気軽に利用していただくとともに、よりよい活動になるよう皆様からのご意見も寄せていただきたいと思います。今回は、活動の内容や参加者の声をご紹介します。

主な活動場所は、中北保健福祉事務所プレイルームです。活動時間は午後1時半から3時半の2時間程度です。開催は、1~2ヶ月に1回のペースです。活動内容は、茶話を中心に、参加される皆さんの希望を伺いながら計画しています。

今年度は5回開催しました。下段の写真は、各回の活動の作品です。1月は体調や生活など、おしゃべりを中心に楽しいひと時を過ごしました。膠原病やパーキンソン病、脊髄小脳変性症などの患者さんが延べ21名参加しています。

のびのびサロン
 やってまーす!
 一緒に活動してみませんか



第4回11月18日(水)
 中北保健福祉事務所
 アロマハンドクーム作り
 茶話会



第3回9月15日(火)
 中北保健福祉事務所
 デコパズクラブ、茶話会



第2回7月15日(水)
 びゅあ総合 調理室
 お菓子作り、茶話会



第1回5月20日(水)
 中北保健福祉事務所
 プレスレット作り、茶話会



参加者の声

いつも「のびのびサロン」に楽しく参加させて頂いております。今年度は、2ヶ月に一度とちょっと淋しかったです。作品を作ったり、お茶で話したり、センターの方々と病気の事で相談のつてもらったり、憩いの場所となっています。参加者が少ないのが残念です。是非、皆様、足を運んでみませんか? 楽しいですよ。待っています。
 (Sさん)

何かに集中する、お話を聞いたり、聞いてもらったり...
 日頃のストレスや不安を抱えている私たちにとって、とても大切な時間をこのサロンで過ごしています。
 皆さん優しく親切な方達なので一緒にのびのびサロンに参加してみませんか。
 (Oさん)

プレスレット作りでは、ビーズに糸が通らなかつたり、ケーキ作りでは、粉が飛び散り...でも楽しいんです。
 のびのびに行くこと気持ちが明るくなります。たくさんの方にこの楽しさを感じてほしいです。
 (Kさん)

参加を希望される方、興味がある方は、お問合せください。詳細はホームページからもご覧頂けます。
 (Sさん)



便秘対策 あなたはどのようにしていますか？

日頃の相談の中で「便秘に悩まされている」というお話をよく耳にします。難病の方の便秘の原因は、症状からくる消化吸収障

害、身体機能の低下から起こる腸の活動力の低下、薬の副作用、精神的ストレスによる睡眠不足・自律神経の乱れ、食事摂取量の低下など様々な原因があります。そこで便秘の悩みに役立つ腸の豆知識をお伝えします。体が持っている自然の力を活かして、自分なりの方法が見つけれられるとよいですね。

「便秘」とは…



一般に「便秘」と呼ばれるポスターライン、皆さんはどう思いますか？日本内科学会の定義では「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」とされています。「出る量が少ない」「出にくい」「スッキリしない」と感じている人も便秘に含まれます。逆に2、3日に1回の便通でも便通のペースが決まってい、スッキリと排便している場合は便秘とはいいません。

それでは日頃から出来る便秘解消法をご紹介します。

•腸のゴールデンタイムを知っていますか？!

腸にもゴールデンタイムがあるということをご存知ですか？「腸のゴールデンタイム」とは、腸が活発に働く時間帯のことで、食後から3時間の時間帯を「消化・吸収のゴールデンタイム」、夜22時からの時間帯を「副交感神経のゴールデンタイム」といいます。

「消化・吸収のゴールデンタイム」

ごはんを食べてから3時間後くらいまでは、腸が消化・吸収を行う時間です。この時間に腸がスムーズに働いてくれないと栄養の吸収がきちんと行われなかったり、未消化のものが残ってしまい、便秘や下痢の原因になり、腸トラブルを引き起こしてしまいます。夕食後は胃腸の機能を司る副交感神経が活発に働いてくれるように、3時間はリラックスして過ごすようにしましょう。

「副交感神経のゴールデンタイム」

夜22時からの時間帯は副交感神経が活発化することから、腸が最も活発に働く時間と言われています。消化や吸収よりも排泄に関わってくる時間帯で、便秘の解消に睡眠と言われるのもこれが理由です。日付が変わるまでにベッドに入るように心がけましょう。また眠る前にヨーグルトや発酵食品を食べると、眠っている間に乳酸菌などの善玉菌が働いて腸内環境を整え、老廃物の排泄を促す効果が強くなると言われています。食べるタイミングは夕食後、就寝の3時間前までに食べ終えるようにすると効果的です。



•腹式呼吸

横隔膜やお腹の筋肉を使った腹式呼吸を行うことで腹横筋の動きが大腸を刺激し、蠕動運動が促進され排便を促します。腹式呼吸はお腹を動かして呼吸します。横隔膜と腹筋の奥にある腹横筋という筋肉を収縮させて呼吸します。

方法は、背中を伸ばし、口すばませてゆっくりフーっと息を最後まで出しきり、お腹をへこませ、鼻から空気を吸い、お腹を膨らませます。吐く時間と吸う時間の割合は2:1、吐く時間を長くします。お腹と腰で呼吸している感じでやってみましょう。

•水分摂取は便秘解消の基本

人の便に含まれる水分は、健康的な状態(バナナうんち)でおよそ70%~80%と言われています。

水分補給は小まめに少量ずつの方が適しており、便秘解消のための水分補給としてオススメなのがミネラルウォーターです。ミネラルウォーターに豊富に含まれるミネラルの中の一つ「マグネシウム」には緩下作用と呼ばれる便を柔らかくする働きがあります。

•食物繊維は便秘解消？

便秘解消＝食物繊維と言われますが、便秘の種類によっては食物繊維の摂り過ぎや、誤った摂り方で便秘を悪化させてしまう場合があります。食物繊維は水溶性と不溶性の2つに分けられ、その働きも異なります。

水溶性食物繊維は水に溶ける性質があり、納豆や海藻・ヤマイモ・なめこなどに含まれるネバネバ系のものがわかりやすいですが、りんごやバナナなどの果物類やこんにやくにも含まれ、硬くなった便を柔らかくし、腸内環境を整える働きをします。

不溶性食物繊維は、水に溶けづらい性質を持ち、野菜やきのこなどに含まれる食物繊維で、便のカサを増やし、腸の蠕動活動を活発化する働きをします。不溶性食物繊維は便秘ぎみの時に摂取すると逆に便をカチカチに固めてしまう傾向があります。

食物繊維を何g食べるかだけでなく、水溶性と不溶性のバランスや食物繊維の摂取で効果を感じられるか(自分に合っているのか)を考えながら摂取することが大切です。

•便秘解消に効く手のツボ 「間使(かんし)」

間使は指圧することで腸の蠕動運動を活発にして排便を促すことから、便秘解消への即効性が期待出来るツボと言われています。ツボは掌と手首の境目から指4本離れたところにあり、2本の筋の間で指が入りやすい場所で、押すと圧迫されたような痛みがあります。親指の腹を使って1~2分、痛気持ちいい、やや痛いぐらいの強さで指圧してみましょう。いきみながらの指圧も効果的で、出そうでない状態が多い方、決まった時間に排便習慣を付けようとしている方は、トイレに座ったら間使を押すようにすると効果が得られます。



間使(かんし)

いかがですか？これらを参考に、より良い腸活を目指し、便秘の悩みが少しでも解消できるとよいですね！



参考

<http://benpi.d-nagaya.com/mame/goldentime.html>
<http://http://chionoizumi.com/benpiseni.html>