



# 復幸だより

発行日：平成29年2月24日（金） 第12号

## 「脱メタボ！出前講座」

申し込み受付中です！

「メタボ(メタボリックシンドローム)」とは、お腹周りに脂肪がつくこと（内臓脂肪型肥満）に加え「血糖が高い」、「血压が高い」、「中性脂肪が高い」、「HDL コレステロールが低い」といった生活習慣病の原因が複数ある状態のことをいいます。メタボになると、動脈硬化や心臓病、脳卒中といった命に関わる病気の危険性が高まるため、早めの予防・改善が大切です。



当所では、学校や事業所等を対象とした「脱メタボ！出前講座」を行っています。内容は食事と運動、たばこと健康などで、時間の目安は45分ですが、内容や時間等については御相談のうえ調整します。生徒や社員の健康教育に御活用ください。

申し込み方法等詳しい内容については、下記をご覧ください。

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkoudukuri.html>

## 有毒植物に、要注意！！

山菜狩りの際に誤って有毒植物を採取し、食べたことによる食中毒が発生しています。場合によっては死亡することもあり、大変危険です。

食用の野草と確実に判断できない植物は、  
**絶対 採らない！！ 食べない！！**  
**売らない！！ 人にあげない！！**

山菜狩りの際は、1本1本よく確認して採り、調理前にもう一度確認しましょう。

### 間違いやすい有毒植物の例

- ・ ① ウルイ ⇔ ② バイケイソウ
- ・ ③ ギョウジャニンニク ⇔ ④ バイケイソウ
- ⇔ ⑤ イヌサフラン
- ・ ⑥ ノビル・ニラ ⇔ ⑦ スイセン



見分け方は厚生労働省のウェブサイトを参照ください。[自然毒のリスクプロファイル](#) [検索](#)

## できますか？『ファーストエイド』 最終回 『毒物』と『歯の損傷』

「ファーストエイド」とは、「急な病気やけがをした人を助けるためにとる最初の行動のことです。

前々号では「熱中症」と「やけど」、前号では「ねんざ・打ち身（打撲）・骨折」への対応について御紹介しました。

最終回の今回も事例を2つ御紹介します。なお、ファーストエイドのために119番通報や医療機関への受診が遅れないようにしましょう。

### 毒物を飲んだ・毒物が付着した

#### 毒物を飲んだ

→ 医薬品、漂白剤、洗剤、化粧品、乾燥剤、殺虫剤、園芸用品、灯油などは中毒を引き起こす原因となる物質で、その初期対応は飲んだ物質によって異なります。したがって、自分の判断で水や牛乳を飲ませたり、吐かせたりすることはせず、まず119番通報して指示を仰いでください。その際、毒物の種類、飲んだ時刻や量について情報があれば伝えてください。



#### 毒物が付着した

→ 酸やアルカリなど毒性のある化学物質が皮膚に付いたり、目に入った場合はただちに水道水で十分に洗い流してください。これにより、傷害の程度を軽くすることができます。

### 歯の損傷

#### 歯ぐきから出血した

→ 丸めた綿やティッシュペーパーなどで圧迫して止血を試みてください。

#### 歯が抜けた（永久歯）

→ 抜けた歯は歯ぐきに戻し、すみやかに歯科医師の診察を受けます。歯ぐきに戻すのが難しいようであれば、抜けた歯を生卵の卵白にひたして、すみやかに歯科医師の診察を受けてください。生卵がなければ牛乳にひたしてください。抜けた歯を持つときには付け根の部分に触れないようにしてください。



※「救急蘇生法の指針 2015（市民用）」より引用

## アルコールに関する問題や 支援方法について学びました。

1月25日(水)、東北会病院の齋藤光央外来支援課長(精神保健福祉士)を講師にお招きし、アルコール関連問題の基礎知識や対応の仕方、関係機関との連携等について御講演をいただきました。

市町村担当者や介護・障害福祉関係者、警察や消防等、幅広い職種の方に参加いただきました。講演後は、参加者によるワールドカフェ形式のグループワークを行いました。日常の業務ではなかなか一堂に介することのない方々が、お互いの役割や、今後できそうなことについて話し合うことができました。

参加者からは、「いろいろな職種の意見を聞き、視野が広がった。」「講話を参考に対応していきたい。」等の感想をいただきました。

関係機関がお互いの情報を共有しながら対応できる体制づくりが大切であると改めて感じました。



## こころの相談のお知らせ

気分が落ち込む、家族が家に引きこもっている、お酒がやめられない等の悩みに、**精神科医**や**専門の相談員**等が相談に応じます。

3月までの日程は下記のとおりです(いずれも予約制)。

お問い合わせは母子・障害第二班(022-365-3153)まで御連絡ください。

内容	開催日	場所
こころの 相談	2月23日(木)	七ヶ浜町役場
	3月2日(木)	塩竈市保健センター
	3月16日(木)	多賀城市福祉事務所

内容	開催日	場所
ひきこもり・ 思春期こころの 相談	3月8日(水)	県塩釜保健所
	3月15日(水)	県塩釜保健所 岩沼支所
アルコール・ 薬物関連相談	3月9日(木)	県塩釜保健所 岩沼支所

## 「<sup>こうくう</sup>口腔ケア実践ガイド」を 貸し出し中です!

高齢者の**誤嚥性肺炎**(ごえんせいはいえん(※))の原因として頻度が高いと考えられているのが、睡眠時に口腔や咽頭内(口やのど)にある細菌が気道内に垂れ込むことによって生じる**微量誤嚥**(不顕性誤嚥)です。普段から口腔ケアを心がけ、予防することが大切です。

当所では、**口腔ケアの基礎知識から応用技術**までを**5段階のステップ学習法**で習得できる「**口腔ケア実践ガイド**」を準備し、必要な施設に貸し出しています。

このガイドを活用して内部勉強会や新人初期研修会を実施することで、アセスメントに基づいた、チームアプローチによる口腔ケア体制の実現を目指すことができます。

これまでの貸し出し先は、主に、介護老人保健施設、特別養護老人ホーム、医療機関等です。

「**口腔ケア実践ガイド**」の詳細や、貸し出し実績の詳細はこちらをご覧ください。

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kouku-care.html>

(※) **誤嚥性肺炎**(ごえんせいはいえん)とは  
→細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎のこと。高齢者の肺炎の多くが誤嚥に関係しているとも言われています。再発を繰り返す特徴があり、それにより抗菌薬治療に抵抗性を持つ**耐性菌**が発生し、治療が困難となる場合も多く、**高齢者の死亡原因**となっています。

### 【発行・問合せ先】

HP委員会(事務局:企画総務班)

TEL: 022-363-5502

FAX: 022-362-6161

Email: [sdhwfzpg@pref.miyagi.jp](mailto:sdhwfzpg@pref.miyagi.jp)

