

けあね便り

30号

発行日 2022年6月24日

巻頭言

油断大敵

前号の巻頭言でエラそうなことを書いたのでしっぺ返しを食らったのかどうかはわかりませんが、前号の発行とほとんど同じ時期に突然の高熱に見舞われて、およそ三週間に及ぶ入院生活を送る羽目に陥ってしまいました。

時節柄、始めは新型コロナウイルスの感染も疑われたのですが、検査の結果は陰性。最終的に下された診断は「誤嚥性肺炎」というものでした。

ご存知の方も多いと思いますが、食事などを飲み込む際に食道を経て胃や腸に進むべきところを気管の方に入り込んでしまって、呼吸器に炎症を引き起こす病気で、場合によっては命にかかわることもあると言われています。私自身、そうした病気があることは知っていましたが、自分の身に降りかかって来るとは思っていませんでした。なぜなら、昨年、消化器系の病気で今回と同じ病院に入院した時に、「念のために」と嚥下機能の検査を受けて、「飲み込みの機能には問題ない」との診断があり、安心していたのです。それから一年も経たないうちに肺炎にまでなろうとは、まさに想定外の出来事だったわけです。

誤嚥が起こる原因はいくつもあるようですが、高齢になれば喉の筋力が弱るので誰にでも起こりうるとは言われました。しかし、私の場合は、元々の障害である脳性麻痺の二次障害に関連して誤嚥が起きるひと月ほど前から、神経痛などに使われる薬を服用していて、その副作用で眠気が強い状態で食事をしたために飲み込みが正常に出来なかった可能性もゼロではないという説を入院中に病院の薬剤師から聞きました。

全くの個人的な「愚痴」に過ぎない話を長々と書いてしまいましたが、ある種の病気に効果があるはずの処方薬が別の病気の要因にもなり得る、という意味で、毎日の生活の中で何事も油断をせずに色々な意見や情報を取捨選択する重要性を感じています。

杉井

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1

食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう



point 2

家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持



point 3

下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒



point 4

調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ



point 5

食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない



point 6

残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする



食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

出典：厚生労働省ホームページ

<https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/point0709.pdf>

“障害ある方の友とされて”③ 田尾幸三

①では、タイトルを“障害のある方”としましたが、②以降は“障害ある方”としています。長年勤めてきた製鉄所を退職し、はからずも障害ある方のボランティア活動をするようになって、23年になります。幼児に私の心に歴史を刻んで下さった知的障害のご婦人（私の天使）に続き、精神疾患の肉親の甥は、今も時々電話で励ますやら、驚かし私の人生を豊かにしてくれます。

定年退職後、近くの地方銀行の掲示板をふと見ると、ダウン症の幼児のドーマン法の訓練を手伝うお誘いのポスターでした。若い日にキリストとの出会いによる教会生活、退職後に地域生活が始まり、ゴルフや家庭菜園等趣味もあり、暇なく暮らしていましたが、心惹かれるところがあり、近くの社宅の集会所で週一日行われる訓練に参加しました。

看護婦の資格を持つ母親に、2名ほどのボランティアが加わり、理学療法士のドーマン博士が、脳外科医テンブル・フェイ博士の指導を得て確立したリハビリ療法を行うのです。6歳までに行うと効果的と言われ、裕之君が就学するまでの2年ほど参加することになりました。私が所用のある時は、妻が代わりをしてくれました。

“親こそ最良の医師”と提唱するドーマン博士を信じて、熱心な訓練をする母親の愛も心打たれましたが、訓練後、帰宅する私の自転車の後を追う心肺機能の弱い裕之君の無垢な行動に心配しながら、このことも益となるように祈りました。ボランティアの豊かな報酬を頂き、励まされました。同じ地域に住んでいることから成長する裕之君に稀に会い、引き続き祈って応援しています。 感謝

ホームページ開設のご案内

この度、ケア・ネット船橋のホームページを開設いたしました。

URLは「carenet-funabashi.com」です。

スマートフォン、タブレット端末等の場合は、左下のQRコードからもご覧になれます。また、パスワードが必要な記事の場合は、別途お伝えするパスワードを入力することで閲覧できるようになります。

随時、更新してまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。



編集後記

5月の終わりに、田尾代表の畑で野菜狩りをさせていただきました。

先ずびっくりしたのはケア・ネット事務所周辺とは違ってカラッと涼しい！周りは雑木林に囲まれていて、木々のざわめきと涼しい風が静かに流れていました。

野菜の収穫は10年ぶりぐらいでしたが、自然に触れると気持ちが安らぎます。眉間に皺を寄せてパソコンに向かう日々を忘れることが出来ました。次回もぜひ行きたいです。

そら豆を2kg近くいただきました。おすそ分けもしましたが、1kg冷蔵庫に入ってます。昨日は唐揚げ、今日は何を作ろうかな。

布施



発行：有限会社ケア・ネット船橋

〒273-0004 船橋市南本町 8-25 鎌形店舗 102

電話番号：047-420-1703 F A X：047-420-1704