

兵庫県保険医協会北阪神支部・第 33 回総会 記念講演

市民公開
入場無料

発酵食品の魅力

～おいしく食べて健康長寿～

日時 **10 月 27 日 (土)** 15 時～17 時

会場 伊丹市立図書館ことば蔵 地下多目的室 1

講師 武庫川女子大学 生活環境学部 食物栄養学科

松井 徳光 先生

定員 100 人

後援 神戸新聞、宝塚市、阪神北県民局 (伊丹市、川西市 (依頼中))

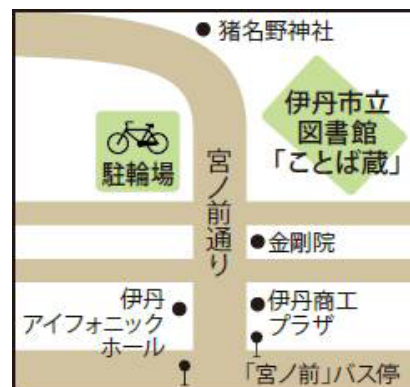


日本人の健康長寿に貢献してきた発酵食品が、和食をユネスコ無形文化遺産にしました。発酵食品とは、清酒、ビール、ワイン、味噌、醤油、納豆、チーズ、ヨーグルト、食酢、鰹節、本みりん、甘酒、漬物など微生物の働き (発酵作用) で作られる食品のことです。

日本の発酵食品の原点は米麹であり、米麹を用いた発酵食品にはビタミン B1 や GABA などが含まれます。米酢などの食酢には血液浄化作用があり重篤な疾病を未然に防ぎ、糠漬けは生野菜よりも糠床の乳酸菌が生産した多種多様なビタミンや乳酸菌も多く含むプロバイオティクス食品です。味噌にはがんや生活習慣病のリスクを下げ、老化を防止する効果があります。

発酵食品が体に良い理由として、消化・吸収されやすい形で摂取していること、もとの食素材よりも栄養素が多くなったものを摂取していること、機能性が高くなったものを摂取していること、善玉菌を増やし免疫力を高めていることなどがあげられます。

【松井 記】



※阪急・JR伊丹駅より徒歩約 10 分。
近隣の有料駐車場をご利用ください。

お問い合わせは、
TEL : 078-393-1805
有本・小川まで

(切り取らずにご返信ください)

【お申し込み】FAX: 078-393-1802

■総会議事 (伊丹市立図書館ことば蔵 2 階会議室 1 14 : 00 ～) に参加します () 人

■記念講演 (伊丹市立図書館ことば蔵地下多目的室 1 15 : 00 ～) に参加します () 人

■懇親会 (ブルワリービレッジ長寿蔵 17 : 30 ～) に参加します () 人

地区 _____ 医療機関名 _____

氏名 _____

TEL _____ FAX _____

兵庫県保険医協会

北阪神支部 ニュース

2018 年 9 月 25 日号 No.286

発行者 兵庫県保険医協会北阪神支部
支部長 中井通治

〒650-0024 神戸市中央区海岸通 1-2-31
神戸フコク生命海岸通ビル 5 階

☎ (078) 393-1801 FAX (078) 393-1802

http://www.hhk.jp/

在宅医療研究会

「認知症に関する最近の話題～レビー小体型認知症、てんかん、認知症予防～」

生活改善や社会参加で 認知症予防



認知症患者の症状やその対応のポイントを学んだ

支部は 9 月 15 日に伊丹市内で在宅医療研究会を行い、会員、職員ら 66 人が参加した。つちやま内科クリニック (西宮市) の土山雅人先生が「認知症に関する最近の話題～レビー小体型認知症、てんかん、認知症予防～」をテーマに講演した。

土山先生は、レビー小体型認知症 (DLB) の中核症状は、記憶など認知機能の障害であり、妄想や幻覚などの頻度が高く、精神疾患と誤認されることがあると紹介した。DLB に特徴的な幻覚として、知らない人がベッドで寝ているように見える、壁の柄が人の顔に見える、などがあり、これらの症状は脱水や発熱など体調が悪い時にしやすいと解説。患者の体調管理に配慮するとともに、幻覚への対応として、本人の話をよく聞きながら、病気の症状であることを理解させることが重要だとした。

(次のページに続く)

(前のページから)

高齢者にみられるてんかん症状については、痙攣の症状がなくても、呼びかけに反応しない、急に感情的になるなど、認知症の症状と誤認されることがあるため、症状の注視が重要だとアドバイスした。また高齢者てんかんは脳卒中発症後やアルツハイマー型認知症患者にも表れやすいと例を示した。現在は、てんかんの専門医はまだ少ないが、抗てんかん薬で神経症状が改善する病態があることがわかってきており、今後は診療のハードルが低くなることが期待されているとした。

最後に、認知症やフレイル（虚弱）予防のポイントとして、体を動かすだけでなく食事や睡眠など生活習慣の見直しや、地域の集まりへの参加など社会と関わることを重要であると訴えた。



患者だけでなく介護者へのケアも必要とアドバイスした土山先生

宝塚社保協第 14 回総会

記念講演「切り崩される生活保護制度」

誰でも貧困に転落する可能性 社会保障の拡充を



安倍政権のねらう社会保障改悪を厳しく批判した松崎教授

支部が参加する「社会保障をよくする宝塚の会（宝塚社保協）は、8 月 28 日に市立西公民館で第 14 回総会を開催し、参加団体から 27 人が参加した。総会議事では、中井通治支部長、脇野耕一副支部長が副会長に選出された。

記念講演として神戸女子大学健康福祉学部社会福祉学科教授の松崎喜良先生が「切り崩される生活保護制度」をテーマに講演した。

松崎先生は政府が狙う社会保障制度の改悪プランについて、今年 10 月からの生活保護費の段階的な引き下げは、被保護世帯の生活をさらに苦しめると指摘。また、生活保護基準の引き下げは、最低賃金や就学援助基準の引き下げに

つながるため、低所得層への影響は大きく、貧困をさらに広げるものだと批判した。

また、社会保障制度の改悪が続けば、生活困窮世帯の増加は避けられないばかりか、現在安定した収入がある人でも病気で働けなくなることなどが原因で、貧困に転落する可能性があるという指摘。政府に国民の命や健康を守る責任を果たさせるため、社会保障制度の拡充を求める運動が今こそ必要と訴えた。



幹事会だより

第 373 回 9 月 7 日 (木) 宝塚商工会議所 参加 5 人

◆北阪神支部の会員数と組織率

8/28 現在 医科 345 人 (75 %)、歯科 192 人 (59 %)

◆情勢と医療運動対策

「ストップ患者負担増」署名について、支部役員を先頭に取り組むことを確認した。10 月に行われる川西市長選挙の予定候補者へ、中 3 までの医療費無料化実施の意向などのアンケート項目を確認した。

◆当面の支部活動

支部総会記念講演「発酵食品の魅力～おいしく食べて健康長寿～」

日 時 10 月 27 日 (土) 15 時～ 17 時

会 場 伊丹市立図書館ことば蔵 地下多目的室 1

講 師 武庫川女子大学 生活環境学部 食物栄養学科 松井 徳光 先生

参加費 無料

◆次回幹事会

10 月 4 日 (木) 14 時 30 分～ 宝塚商工会議所 特別会議室 B

お問い合わせは ☎ 078-393-1805 有本・小川まで

健康情報テレホンサービス

通話料無料 (0120) 979-451

ホームページでも
ご覧いただけます



＜10 月のテーマ＞

月曜日 アレルギー性結膜炎

火曜日 健康寿命と口腔ケア

水曜日 椎間板ヘルニア

木曜日 非結核性好酸菌症

金土日 うおのめとたこ

8 日 (月・祝) は金土日のテーマを放送

＜11 月のテーマ＞

月曜日 女性に多い冷え症

火曜日 不眠症について

水曜日 家庭血圧

木曜日 のどがつまった感じ

金土日 妊娠と飲み薬

23 日 (金・祝) ～ 25 日 (日) は金土日のテーマを放送



☆北阪神支部ニュースへの投稿を募集しています

支部ニュースへの投稿を募集しています。

日常診療にかかわることや、主張、趣味のお話などお寄せください。

TEL 078-393-1805 / FAX 078-393-1802 e-mail arimoto@doc-net.or.jp 担当；有本まで