

身近な医療を考える

日時

9月4日(日) 13:30~15:30

場所

西郡公正館

これからの子育てと介護について 福祉委員 北村 美和子

講演1 地域で見守る子育て

「妊娠について
知っておきたいこと」



講師：塚原 紗耶 (岡山医療センター産婦人科医師)

講演2 高齢化と認知症

「もの忘れが気になったとき」



講師：浅野 直 (あさのクリニック院長)

主催：西郡地区の絆を推進する会
山手公民館西郡分館、西郡自治会

協賛：アグリ元気岡山 農マル園芸 吉備路農園

講演会「身近な医療を考える」 プログラム

主催： 西郡地区の絆を推進する会、山手公民館西郡分館、西郡自治会
後援： 総社市
協賛： 有限会社 アグリ元気岡山 農マル園芸 吉備路農園
開催日時： 平成 28 年 9 月 4 日（日） 13:30～15:30 （受付開始 13:00～）
開催場所： 総社市山手公民館西郡分館（公正館） 総社市西郡 857-1

1 開会 13:30～

総合司会： 西郡地区の絆を推進する会（絆塾） 副会長 新谷 修
主催者挨拶及び片岡市長からのメッセージ披露： 会長 板野 誠

2 講演会 13:35～

司会： 絆塾 事務局長 劔持 堅志
講演会「身近な医療を考える」の趣旨について（5分）

報告 これからの子育てと介護について（13:40～、10分）

講師： 山手地区福祉委員 北村 美和子 氏（10分）
内容： 子育て支援、高齢者介護など西郡地区の現状と課題についてお話をいただく。

講演1 地域で見守る子育て（13:50～、30分）

講演名： 妊娠について知っておきたいこと
講師： 塚原 紗耶 氏 岡山医療センター産婦人科 医師（絆塾幹事）
内容： 妊娠中の薬の使用や生活で気になること、また最近話題の新型出生前診断について

－ 休憩・準備（14:20、10分）－

講演2 高齢化と認知症（14:30～、30分）

講演名： もの忘れが気になったとき
講師： 浅野 直 氏 あさのクリニック院長
内容： 誰もが年を取り、誰もが心配になる「認知症」について、疫学、分類、特徴的な症状や治療などおおまかに概説し、予防についての豆知識をお伝えします。もの忘れが気になった時にふと思い出していただきたい内容です。

3 講師の皆様との懇談（パネルディスカッション） 15:00～（25分）

進行： 絆塾 副会長 新谷 修
パネラー： 塚原 紗耶 氏、浅野 直 氏
西郡自治会長 劔持 郁夫、福祉担当副会長 久保 和子、福祉委員 劔持 武子
子供会 久保 道代、秋山 圭位子
絆塾 会長 板野 誠、事務局長 劔持 堅志
内容： 地域が直面している子育てや高齢化に伴う介護、医療問題等について、講師の先生方とともに考える良い機会ですので、地域の皆様の積極的な発言や質問を期待しています。
また、自治会、絆塾等地域団体の役割と期待についても議論を深めたい。

3 開会 15:25～

西郡自治会長 劔持 郁夫

これからの子育てと介護について

山手地区福祉委員 北村 美和子

皆さん、こんにちは、今日は朝早くからクリン作戦、ペタンクと大変お忙しい中お越しいただきありがとうございます。

私は福祉委員で、公民館運営委員をやっております。北村です。日頃は、大変お世話様になっております。

今日は、絆塾のお計らいで 先生方を御招きし、世代を越えて、お勉強会を開く事が出来ました。

団塊の世代が後期高齢者となる25年問題 介護保険の改正等で地域、家族で支える問題等、目の前に迫ってます。今日、この機会に、お若い方々と一緒にお勉強が出来、歳をとると言う事が、どう言う事か、少しでも理解して頂けたらと思います。

私が病院で体験した出来事ですが、

待合室で順番を待つておりますと、ドアが開き、その方と、目が合いました。すると、突然歓喜の顔になり飛び上がらんばかりにお姉ちゃま、お姉ちゃま、と駆け寄り、私の横に座り、私の膝に手をやり手を取り、よろこばれるのです。

私も、びっくり唖然としました。

付き添いの方を見ると、両手を合わせて何回も何回もお辞儀をされていたのです

その時、私、可愛いおばあちゃん、お嫁さんかと思われる付き添いの方の

順にソファに座り、おばあちゃんが、私に、お姉ちゃま お姉ちゃま、と言われるたびに、手を合わせておばあちゃんに分からないように謝られるのです

その様子を見てて付き添いの方の心配り、そして、このおばあちゃんが幼少の頃から今、現在も大事にされてるんだなあ、と、思われました。

私の診察、診察を終え診察室から出ると看護師さんや付き添いの方の言う事

を聞かず、動こうとされません、大変お困りの様子、私が「じゃ、お姉ちゃまと行きましょう」と言うと手を取りすんなり立ち、お連れする事が出来ました。

その時も、付き添いの方は、手を合わせて大変恐縮されておりました。

これで、終らなかったのです。

月が代わり、又同じ様な出来事がありました。

入って来られる時から違いました。その、可愛いおばあちゃんが私の前を通る時、会釈され「前をすみません」と声掛け通られたのです。

その時は、私、付き添いの方、おばあちゃんの順で座りました。

「この間は、ありがとうございます。」付き添いの方に言われ、私も、「きょうは？」と尋ねると「お薬をいただいております。」との事、私も、「ああ！良かったですね、」と、言い、付き添いの方も少し楽になられたかなあ！とホッとしました。

この、お話をしましたのは、今、現在、私は？うちのお父さんは？うちのお母さんは？少し・・・いつもと違うな？・・・もしや？・・・と、ひとりで悶々とされている方、ひとりで悩まず相談して下さい。

民生委員 剣持眸さん、久保和子さん、そして各組の福祉委員等、又、民生委員より東部南地域包括支援センター（山手福祉センター内）へお繋ぎ致します。そして、あのおばあちゃんの様にお薬があるのです、かかりつけ医や、専門医に御相談し、少しでも悩みの解消につとめて下さい。

これからの子育て、私は、福祉委員、主に高齢者とかかわっております。小学校のPTA会長の酒井さんにお尋ね致しましたら、就学の子供さん達は、先生もいらっしゃるし、PTAの縦、横の連携も充実しているとの事でした。西郡には山手全体の、主任児童委員、剣持江理奈さんが小学生、中学生の担当をされております。本日はお仕事の都合で出席出来ませんが、何か、お困りの事がありましたらご相談下さい。

乳幼児に関しましては、愛育委員大熊和子さんが担当しております。10月2日 日曜日 9時30分 より なかよしウォーキングがあります。ぜひ、お待ちしております。

今も昔も、子育ては、大変なテーマです、焦らず気負わず気長に見守って下さい。

そして、私達大人が、子供達に声かけ、新しく西郡住民となられた方々にもお声かけ、挨拶を心がけ、安全、安心の住み良い西郡でありたいと願っています。

長い間、お耳触りな、この声を聞いて下さりありがとうございます。

15年前、声はなくすかもわかりませんが5年は生きれます、と言われ手術しこの声と命を頂きました、みなさんも健康診断に心がけ、家族特に可愛い子供達に心配をかけない様によろしく願います。

そして、私達 世代も塚原先生のお話に 耳を傾け理解し合え、子や孫達とも会話が持てたらと思っております。

本日は、世代を超え理解し合えるお勉強会でありたいと思います。

塚原先生、浅野クリニック院長よろしく願いいたします。

「妊娠について知っておきたいこと」

岡山医療センター産婦人科 塚原 紗耶

1. 妊娠と薬

妊娠中の薬の使用

葉酸

漢方

予防接種

2. 妊娠中の生活、マイナートラブル

コーヒー

飲酒

喫煙

魚の摂取

生ハム・生肉とトキソプラズマ症

つわり

腹帯

授乳中の食事と赤ちゃんのアレルギーについて など

3. 最近の話題

「新型出生前診断（無侵襲的出生前遺伝学的検査；NIPT）」について

日本では2013年から臨床研究として実施されています。

お母さんの血液を用いて、赤ちゃんの遺伝学的検査（染色体検査）を行います。

わかる異常は21トリソミー（ダウン症）、18トリソミー、13トリソミーですが、この検査だけで確定診断はできないため、陽性の場合はさらなる検査が必要です。

現在は60カ所の施設で検査を受けることが可能です（岡山では岡山大学病院）が、検査の対象となる妊婦さんは限定されています。

講演 2 もの忘れが気になったとき

2016年9月4日

身近な医療を考える@山手公民館西郡分館

あさのクリニック 浅野 直

1. はじめに

高齢化社会となり、認知症はますます重要な分野です。80代の3～4割が認知症とされていますが、団塊の世代が80代半ばとなる約20年後は・・・オソロシイですね。

そこで、私たち生活者一人ひとりが認知症に対する知識を深めていくことで、暮らしやすい地域が育っていくものと信じています。

ここ西郡の皆様は、地域力が非常に高くまさにこれからの社会を担っていくモデルになっていくのではないのでしょうか？

本日一緒に勉強させていただくこと、大変楽しみにしておりました。拙いお話ですがよろしくお願い致します。

2. 認知症の原因はたくさんあり、アルツハイマー型認知症以外にも色々あります。

もの忘れで一番有名なアルツハイマー型認知症だけでなく、幻覚や体調変化を来しやすく、困りごとが頻発するレビー小体型認知症、人格変化や衝動性が特徴のピック病（前頭側頭葉変性症の一つ）などを具体的に例を出しながらご紹介したいと思います。

また、認知症の自然経過を知ることで、ご不安が軽減し、ご納得を促していけるよう図示できるようにしています。

認知症の症状のうち、もの忘れ（中核症状）は改善することが大変むずかしいと言われていますが、困りごとの原因となることが多い幻覚、妄想、怒りっぽさ、徘徊などの周辺症状（行動心理症状）については、関わり方の工夫（介護）と少量のお薬で十分にコントロールできることがほとんどです。もちろん、困難な事例はありますが、もの忘れが気になった時の流れに即して対応してみましょう！

地域包括支援センターに相談に行く

主治医の先生に相談してみる（コツがいります）

もの忘れ外来にかかってみる（主治医が先ですよ！）

認知症疾患医療センターなどの専門医療機関に紹介してもらう

3. 認知症の予防についてはいくつかの知見がありますが、身近なものは

運動 できれば週2回以上 楽しみながら

文化的な活動 麻雀、オセロ、楽器演奏、ダンスがオススメ

カロリー摂り過ぎはマイナス要素 カロリー制限は効果あり！

野菜ジュース、果物ジュースは○

赤ワイン良いと有名だが、飲み過ぎ注意

地中海風料理が有名 和食もOK 糖質制限は賛否両論だが・・・

ココナッツオイル、エゴマオイルなどの脂質

フェルガード類などのサプリメント

4. 最後に

西郡の皆様と力を合わせて素敵な地域づくりをしていけたらと思います。これからもよろしくお願い致します。

5. さあ、「手紙」で泣きましょう！

手紙

～親愛なる子供たちへ～

原注詞：不詳／日本語訳詞：角智庵／日本語原注詞：樋口了
作曲：樋口了／ストリングス：アレクシス・本田俊一郎

年老いた私が ある日 今までの私と違っていたとしても
どうかそのままの私のことを理解して欲しい

私が服の上に食べ物をごぼしても 靴ひもを結び忘れても

あなたに色んなことを教えたように見守って欲しい

あなたと話す時 同じ話を何度も何度も繰り返しても

その結末をどうかささげらずにうなずいて欲しい

あなたにせがまれて繰り返して読んだ絵本のあたたかな結末は

いつも同じでも私の心を平和にしてくれた

悲しい事ではないんだ 消え去ってゆくように見える私の心へと

励ましのまなざしを向けて欲しい

楽しいひと時に 私が思わず下着を濡らしてしまったり

お風呂に入るのをいやがるときには思い出して欲しい

あなたを追い回し 何度も着替えさせたり 様々な理由をつけて

いやがるあなたとお風呂に入った 懐かしい日のことを

悲しい事ではないんだ 旅立ちの前の準備をしている私に

祝福の祈りを捧げて欲しい

いずれ歯も弱り 飲み込む事さえ出来なくなるかも知れない

足も衰えて立ち上がる事すら出来なくなったなら

あなたが か弱い足で立ち上がろうと私に助けを求めたように

よろめく私に どうかあなたの手を握らせて欲しい

私の姿を見て悲しんだり 自分が無力だと思わないで欲しい

あなたを抱きしめる力がないのを知るのはつらい事だけど

私を理解して支えてくれる心だけを持っていて欲しい

きっとそれだけでそれだけで 私には勇気がわいてくるのです

あなたの人生の始まりに私がしっかりと付き添ったように

私の人生の終わりに少しだけ付き添って欲しい

あなたが生まれてくれたことで私が受けた多くの喜びと

あなたに対する変わらぬ愛を持って笑顔で答えたい

私の子供たちへ

愛する子供たちへ