



例会報告

第 2630 地区 岐阜県 濃飛分区 創立 1966 年 1 月 15 日

- 例会日 毎週金曜日 12:30~13:30
- 例会場 高山市花里町 3-33-3 TEL 34-3988
- 会長 斎藤 章
- 幹事 井辺 一章
- 会報委員長 伊藤 松寿
- 大垣共立銀行 高山支店 4F



「孤高の心象」 蜘蛛 康介

間違いだらけの「家庭の医学」

～週間現代より～

お医者さんだけが知っている
新・医学常識のウソ・ホント
米山 公啓 監修
ナガオカ文庫 486 円



抗生物質は風邪に効かない？ 二日酔いにウコンが効く？
痛風の人はビールを飲んではいけない？
コラーゲンを飲むとお肌がブルブルになる？
ブルーベリーを食べると目がよくなる？
玄米は白米より体にいい？牛乳を飲むと骨が丈夫になる？
貧血にはレバーやほうれん草を食べたほうがいい？

- 脳梗塞は冬に起きやすい
→ウソ。脱水症状によって血液の粘性が高まる夏に多い。
- 脳卒中で倒れた人は決して動かしてはいけない
→ウソ。すぐに救急車で病院へ運ぶこと。
- 暗い場所で本を読むと目が悪くなる
→ウソ。明るさは関係なし。ただ、目が疲れやすくなるので注意。
- 傷ができたらず消毒をして絆創膏を貼る→
ウソ。傷口から自然治癒に必要な成分を含む浸出液が出てくるので、消毒はNG。異物を洗い流し傷口にラップを貼り乾燥しないようにすると治りが早い。
- 酒が弱くても、飲んでいると鍛えられて強くなる
→ウソ。人が持っているアルコール分解酵素の量は変わらない。無理して飲み続けると肝障害のリスクが高まるので要注意。毎日の健康管理にまつわるウソ

1. 体温を上げれば健康になる」はどこまで本当？
…「低体温のほうが長生きできる」という研究もある
2. 「減塩をすれば血圧が下がる」はウソ
…6割以上の日本人は「食塩非感受性」
3. 「とろろ昆布で放射線の影響を防げるは」本当なの？
…効果は今のところ不明。過剰 摂取には気をつけよう
4. 「血液サラサラが体にいい」は大いに疑問あり
…「血液サラサラが健康にいい」は実証されていない
5. 「水をたくさん飲めば血液サラサラになる」はウソ
…水をたくさん飲んで、血液の流れはよくなる
6. 「風邪は薬を飲んだほうが早く治る」はウソ
…風邪薬で熱を下げると、かえって治りが遅くなることもある

7. 「うがいと風邪を予防するのは日本だけ」って本当？
…うがいの効果にはまだ疑問の余地が残っている
8. 「風邪は汗をかくと治る」はウソ
…風邪の対処法の「常識」は、昔と今では大きく違っている
9. 「冷湿布も温シップも効き目は同じ」って本当？
…冷やすか温めるかの違いで、薬の効果は変わらない
10. 「デトックスで体の毒素が排出される」はウソ
…「体に「毒素」がたまっている」なんて医学的にありえない
11. 「コラーゲンを摂ると美肌になる」はウソ
…コラーゲンを食べても、肌のコラーゲンは増えない
12. 「お風呂で体をゴシゴシ洗うのは間違い」って本当？
…体を洗いすぎると、かえって肌荒れをおこしやすくなる
13. 「すり傷には消毒&絆創膏」はウソ
…傷口はよく洗ってからラップで密封。
「食とダイエット」にまつわるウソ
14. 「炭水化物を減らせば健康にやせられる」はウソ
…「〇〇を減らせばやせる」というダイエットには注意が必要
15. 「分割食でやせられる」って本当なの？
…分割食で痩せるのは、理屈としては〇でも、でも現実的には△
16. 「のりを食べると血管がしなやかになる」って本当？
…のりに含まれる葉酸は、血管の老化を予防する
17. 「牛乳を飲めば骨が丈夫になる」は間違い
…「牛乳＝カルシウムが摂れる」という考え方は卒業しよう
18. 「玄米食は体にいい」には疑問アリ
…玄米に含まれる栄養は、思ったほど吸収されない
19. 「ココアが動脈硬化予防にいい」って本当？
…ココアの「カカオ・ポリフェノール」で血管を守ろう
20. 「前菜にサラダを食べる」のにはワケがあった！
…先に野菜を食べるだけで、血糖値の上昇がゆるやかになる
21. 「半身浴で汗をかくとやせる」はウソ
…一時的に体の水分がでて、入浴後に水を飲めばまた元通り
22. 「部分やせはできない」って本当なの？
…「部分やせ」を証明する科学的根拠はないに等しい
23. 「大切なのは運動量じゃなくて活動量」ってどういう意味？
…「座るよりも立つ」「立ったら歩く」で活動度をアップ！
24. 「日本人は太りやすい遺伝子を持っている」って本当？
…日本人は太りやすく、少しの肥満でも糖尿病になりやすい
25. 「母親が太っている人は太りやすい」って本当？
…「肥満傾向」は母から子へと受け継がれていく

例会報告

＜幹事報告＞

◎RI日本事務局より

- ・3月のレポートについて
1ドル 78円 (現行どおり)



◎高山市社会福祉協議会より

- ・平成23年度第4回評議員会の開催について
日時 3月27日(火) 午後2時より
場所 総合福祉センター 3階作業室
議案 平成24年度事業計画、一般会計資金収支予算及び特別会計資金収支予算について

◎高山市文化協会より

- ・平成24年度高山市文化協会通常総会のご案内
日時 3月29日(木) 午後5時30分より
会場 桜山八幡宮 参集殿
議題 平成24年度事業計画案・収支予算案審議
懇親会 総会終了後懇親会 会費2,500円

＜例会変更＞

美濃加茂… 3月30日(金)は、定款第6条第1節により 休会
4月13日(金)は、親睦旅行&鳥羽RRC交流会のため
14日(土)～15日(日) 鳥羽方面へ変更

＜出席報告＞

区分	出席	Make-Up	出席者数	会員数	出席率
前々回	38名	7名	45名	48名	93.75%
本日	38名	—	38名	48名	79.17%

＜本日のプログラム＞ 社会奉仕・ヘルス委員会

社会奉仕・ヘルス委員長

田中 武

本日は社会奉仕・ヘルス担当委員会です。当クラブの田近毅さんからご紹介頂きました、社団法人 岐阜県協会立訪問看護ステーション統括所長 野崎加世子様で御座います。今日はご講話を頂きたくお越し頂きました。野崎様には大変お忙しいところ誠にありがとうございます。簡単に野崎様の略歴をご紹介します。

昭和50年 4月～ 岐阜市看護専門学校入学
昭和53年 4月～ 岐阜市民病院
内科、小児科、未熟児センター、精神科 勤務
昭和62年10月～ 医療法人 宗峰会 清水医院
外来、訪問看護部 勤務。
平成 8年 4月～ 社団法人 岐阜県看護協会 訪問看護ステ



ーション(高山訪問看護ステーション、高山第二訪問看護ステーション、各務原訪問看護ステーション、下呂訪問看護ステーション、下呂訪問看護ステーション金山サテライト、古川訪問看護ステーション、古川訪問看護ステーション上宝サテライト)

平成18年10月～ 社団法人 日本看護協会認定

訪問看護認定看護師 教育課程 受講

平成19年 7月 訪問看護認定看護師

こちらは岐阜県で2名、飛騨で第一号の資格取得者でいらっしゃいます。

野崎様は色々な現状を見られ「こんなことでは日本の看護は駄目になる、私が立ち上がり看護の大切さ等を皆さんにどうしても知って貰いたい」とのことで熱い想いを語って頂きますので宜しくお願い致します。



わたしの町の、ほけん室。

～安心して住み続けられるまちを目指して～

社団法人 岐阜県協会立訪問看護ステーション統括所長

野崎 加世子 様

岐阜県看護協会とは

岐阜県内の保健師、助産師、看護師、准看護師で構成する専門職団体です。私たちは看護師の資質向上を図り、人々の健康の増進と福祉の向上をめざして活動します。

ケアプランセンターとは

ケアマネージャーが要介護・要支援認定に基づき、ご本人やご家族の希望を尊重し、安心したその人らしい生活が送れるよう、設定した目標に適した具体的なケアプランを作成します。

訪問看護とは

- ・かかりつけ医の指示のもと24時間365日安心して住みなれた自宅で療養できるように支える看護サービス
- ・*こんな方に行っています*
- ・医療的ケアや管理が必要
- ・退院してから介護が不安
- ・急変時の対応が心配
- ・家で最期を迎えたい

わたしの町の、ほけん室。

- どんなことをするの？
市民が支え合う地域を目指す
高山市地域支え合い体制事業
- だれが利用してもいいの？
対象は高山市民の皆様です
- 利用するのにお金はかかるの？
無料です

こころの中を見つめよう 博愛を広めるために

わたしの町の、ほけん室。

4つの柱

- 1.健康相談事業
- 2.健康維持・予防事業
- 3.災害支援事業
- 4.地域サークル支援事業

1.健康相談事業 (無料)

- ・健康相談 (月曜日 午後13:30~16:00)
 - ・一人暮らしで不安なことの相談
 - ・認知症予防などの相談
 - ・血圧チェック、体脂肪チェック
- 看護師、ケアマネージャー、理学療法士、保健師**がご相談を承ります

2.健康維持・予防事業

●勉強会の開催 (毎月1回)

- 例えば…
- ・介護保険について
 - ・寝たきりにならないために
 - ・がんの話、緩和ケア
 - ・認知症の話
 - ・腰痛予防体操
 - ・薬、歯のこと
- など

3.災害支援事業

●医療・福祉避難場所

- ・健康管理
- ・精神支援
- ・物資等の災害準備
- ・医療チームとの連携
- ・介護・医療・福祉のネットワーク

4.地域サークル支援事業

- ・地域ネットワークづくり
- ・地域住民の集いの場所
- ・高齢者の閉じこもり予防
- ・介護者同士の交流

認知症の予防

- ※ 生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症)を予防、治療する
- ※ 適度な運動(有酸素運動)
- ※ 食生活…食べ過ぎない
- ※ 魚(抗炎症作用、抗血小板作用)
- ※ 野菜、果物、茶、大豆を多く
- ※ アルコールほどほど、喫煙しない
- ※ 脳の活性化
- ※ 趣味、人との交流、単純な計算、字を書く…など
- ※ ストレスをためない
- ※ 適度な休養(30分以内の昼寝)

認知症になっても自宅で暮らすために…

- ・認知症のことを知る
- ・認知症の人と触れ合う
- ・認知症の人が暮らしやすい地域を作る

↓
あなたの今が
あなたや家族の未来を支えます

わたしの町の、ほけん室。

地域力

- 地域防災力
- 地域防犯力
- 地域子育て力
- 地域介護力 など

→ 地域の総合力

豊かな地域を
切り開くための
原動力

<ニコニコボックス>

●齋藤 章さん

高山市訪問看護ステーション統括所長 野崎加代子様のご来訪を歓迎申し上げます。本日の卓話よろしくお願ひ申し上げます。

●井辺 一章さん

先週はお休みをいただき、米澤さんありがとうございました。東北への出張で高速道路で事故をおこし車は捨てて来ました。100kmの速度で裏返しになり大変でしたが大きい車のお陰で助かりました。

●折茂 謙一さん

野崎様 ご苦勞様です。よろしくお願ひいたします。

●田近 毅さん

・野崎加代子様のご来訪を歓迎申し上げます。大変ご多忙のなかを快く卓話においで頂き感謝いたします。私も古来稀な人間の仲間入りをしましたので、ボケないように頑張りたいと思っています。秘訣をお教え下さい。

・3/10-11 にチラシの様なイベントを行います。絆プロジェクト実行委員長として色々計画しましたので、是非ご家族皆さんでご来場下さい。鴻野くんのご協力に感謝してニコニコへ。

●下屋 勝比古さん

ぎふ清流国体冬季大会スキー競技会が無事終了しました。目標点数を上まわる成績を挙げられました。ご苦勞様でした。

●内田 幸洋さん

野球の応援で4年連続沖縄へ行って来ました。今回はほとんど買い物でした。

●古橋 直彦さん

1ヶ月も休ませてもらいました。その間ニコニコもありましたが、税務署にもおいで頂きました。来週の例会ははや3月。時が速度を速めて彼方に遠ざかって行きます。

