

# 江南保健所 地域の難病情報誌

## びほくの輪 vol.4

令和3年3月発行  
愛知県江南保健所  
住所：江南市布袋下山町西80  
電話：0587-56-2157



### ◆はじめに◆

こんにちは、江南保健所の保健師です。

「びほくの輪」は、難病患者の方や家族、支援者の皆様に地域の情報を届けたいという思いから作成しました。少しでも多くの人に手にとってもらえると嬉しいです。

## 1. 保健所の活動



### 保健所の難病の方への支援についてご紹介します！

保健所は、特定疾病難病患者医療費給付の申請窓口になっており、難病患者さんとそのご家族に療養生活の支援を行っています。



### 保健師等 による相談

- ・難病患者さんやそのご家族の方の日常生活や療養上の不安、悩みについて、保健師が電話・家庭訪問等により、相談に応じています。
- ・必要に応じ、栄養相談や歯科相談が可能です。
- ・病気の進行による生活の不便さ、福祉サービスの利用等、困ったことがありましたらご連絡ください。

### 患者・家族 のつどい

- 神経系難病患者・家族のつどい(ゆめの会)を開催しています。  
(パーキンソン病・脊髄小脳変性症・多発性硬化症・多系統萎縮症)  
【内容】医師のお話、交流会、リハビリテーション等
- 膠原系難病患者・家族のつどい(ふきのとう)を開催しています。  
(強皮症・全身性エリテマトーデス・多発性筋炎・関節リウマチ等)  
【内容】医師のお話、交流会等

※詳細は広報をご覧ください、保健師までお問い合わせください。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で患者・家族のつどいの開催を縮小し、ゆめの会を1回開催しました。内容は、保健所管理栄養士による低栄養予防についてのお話と、歯科医師によるオーラルフレイル予防についてのお話でした。みなさまに是非知って頂きたい内容ですので、保健所の活動として紹介させていただきます。



「マスクをしたままでもできるお口の体操」



<https://www.idha.or.jp/topics/idha/c/501/general/>

マスクをしたままでもできる  
**お口の体操**

～音や舌、頬などの筋力アップをすることは全身の健康へとつながります。美味しく安全に食べて健康に過ごしましょう～

① 舌を少し前に突き出す  
② 舌を右にしゃがりと引く  
③ 舌を大きく開ける  
④ 舌をしっかりとしゃがりと引き、上下交互に動かす

① 頬をふくらます  
② 頬をへこませる  
③ 左右交互に頬をふくらます  
④ 頬をしっかりとしゃがりと引き、上下交互に動かす

**開口訓練**  
① 口を最大限に大きく開ける  
② 10秒間 保持する  
③ 10秒間 ややすむ  
④ ②③を繰り返す

**舌圧保持訓練 (10秒間ごと)**  
① 舌を少し前に出し、唇を閉じる  
② 舌を唇から引き離さないよう注意し、まじょう  
③ 舌の長さ、つばをゴックンと飲み込む

※上唇にできるようになったら「ゴックン——」と、飲み込む動作が確認できたらOKです。

**食前や空き時間に5回～10回行いましょう**

監修：伊藤 文彦  
監修：山崎 由紀  
監修：山崎 由紀  
監修：山崎 由紀  
監修：山崎 由紀  
監修：山崎 由紀



## 1. 保健所の活動

いつまでも元気で過ごすためには、バランスの良い食事で、健康状態を良好に保つことが大切です。多様な食品を食べることで、必要な栄養素をまんべんなくとることができます。

主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせる食べましょう。

### ①主食

ご飯、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みます。

### ②主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。



### ③副菜

野菜、芋、海藻などを主な材料にした料理です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含みます。

便利な物はどんどん活用しましょう！

缶詰・乾物・レトルト食品などは、保存期間も長いので便利です。



## ●レシピ紹介

たくさんの量が食べられない場合は、丼や具たくさんスープなど、一つのお皿で主食・主菜・副菜を盛り込んだ料理にすることでバランスよく食べやすくなります。

### ビビンバ丼<1人分>

#### 【材料】

- にんじん 1/8 本
- もやし 1/3 袋(60g)
- ★ 冷凍ほうれん草 30g
- 鶏がらスープの素 小さじ 1/2
- しょうゆ 小さじ 1/4
- ごま油 小さじ 1
- 豚ひき肉 50g
- 焼き肉のたれ 大さじ 1
- 温泉玉子 1 個
- キムチ お好み
- ごはん 150~200g

#### 【作り方】

- ①にんじんはせん切りもやしは洗っておく。
- ②耐熱皿に★の材料を全て入れ、かるくラップをして600wで3分間レンジで加熱し、ざるで水を切る。
- ③フライパンにごま油をひき、ひき肉を炒め、焼き色がついたら焼き肉のたれを加えて炒める。
- ④ごはん野菜、ひき肉、温泉玉子、キムチをのせて完成。



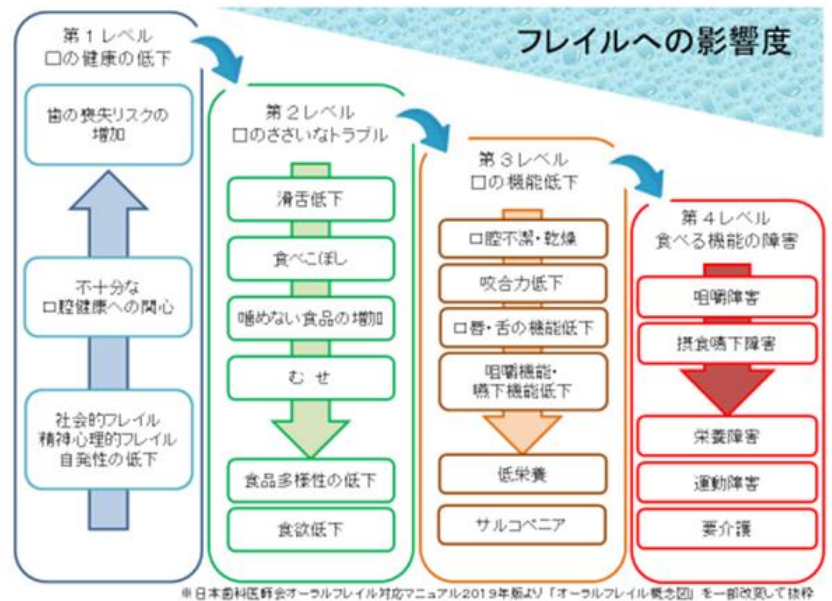
加齢や病気の進行により、食べ物が飲み込みにくい、むせてしまう等が起こります。食品の選び方や調理を少し工夫するだけで食べやすくなる場合があります。医師・管理栄養士等にご相談ください。

## 1. 保健所の活動

### 「オーラルフレイル予防」って、どういうこと?!

2020年4月からフレイル対策とオーラルフレイル対策が厚生労働省の旗振りによりスタートしました。コロナ禍でのスタートとなってしまい、あまり注目を浴びることもなく初年度が経過してしまいました。しかし、フレイル対策・オーラルフレイル対策は、健康な生活をできるだけ長く維持するために重要な内容ですから、患者・家族のつどいで取り上げ、また、びほくの輪でも情報発信することとしました。メタボ対策とは異なり、虚弱な身体にならないようタンパク質など十分な栄養を食事から摂ることをお勧めする対策です。

オーラルフレイルはフレイルの入口とも言われ、要介護状態に陥る負の連鎖の始まりになる可能性を秘めています。『食べこぼし』『むせ』などは仕方がないとあきらめている方もいるかもしれませんが、実は、これ、口腔機能低下の始まりかもしれません。ある日突然食べられなくなるわけではなく、食べられない食品（料理）が増えたかなと思ったら、それがオーラルフレイルのサインです。負の連鎖に陥る前に、あるいは、負の連鎖が始まったかと思ったら、放置せずに改善の方向に仕向けることが大切です。負のスパイラルから抜け出す大切な情報を御提供しますので、口腔機能低下に関心を持ち、かかりつけ歯科医や市町保健センター・保健所に早めに相談をしてください。



## 2. 支援者の活動

保健所では、難病を持つ方々を支援するいろいろな機関とつながって、皆さまと一緒にサポートします。今回は、新型コロナウイルス感染症の影響で不安な生活を送られる皆さまに向けて、おふたいの方にお言葉をいただきました。

### ■つながる

膠原病友の会愛知県支部 池乗あずささん



先が見えない日々が続いています。私たち膠原病患者はこれまでも感染しやすい特性と向き合い社会生活の両立のために感染症対策を経験してきたある意味プロですね……。本当におつかれさまです。引き続きかっこいい膠原病患者でありたいものです。

いま一度・・・

- ① コロナ対策は手洗い、うがい、マスクとアルコール消毒、密を避ける、換気をする、食事での会話自粛など基本対策は健常者と同じ。
- ② オンライン受診が利用可能か受診先に一度問い合わせしてみるのも良いかもしれません。ネットショッピング、オンラインお茶会等⇒できることはリスク回避！
- ③ 引きこもらない⇒こころの健康を保つ。規則正しい生活。メディア漬けにご注意を！体調の異変などがあれば専用相談窓口などの活用を検討してください。

## 2. 支援者の活動

### ■コロナ禍での生活

結ファミリークリニック 鈴木欣宏先生



皆様いかがお過ごしでしょうか。この一年間で世の中が著しく変化し、不確かな情報が毎日のように流れ、不安なことが多々あったかと思えます。もちろん感染するのは怖いことですが、私がおもった心配していたのは、みなさまが外出する機会が減って足腰が弱くなってしまったのではないかと、隣人と会う機会が減り社会的に孤立してしまっているのではないかと、ということでした。最近になり漸く新しい情報は入って来なくなり、新型コロナウイルスの正体がみえてきたように思われます。今回、明らかになった情報に基づいてできることを考えて生活に取り入れることで心身の健康を維持できる方法を考えていきましょう。

#### ・散歩

外の散歩はほとんど問題ありません。特に家族で散歩する分にはマスクも必要ありません。是非、毎日散歩をしてください。ただし、人と話をする際にはマスクを着用しましょう。

#### ・生活サイクルを保つ

生活の基本です。朝起きて、日光を浴び、しっかりと食事する。夕方頃に散歩など軽い運動をした後、軽い夕食をして入浴し就寝する。そのサイクルを保つことで体の一日の自律神経の働きに負担をかけずに生活できます。

#### ・ワクチン接種

インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンの接種をしましょう。インフルエンザや肺炎球菌の感染症を防ぐことにより体調を保つことができますし、ワクチン接種により自然免疫（病原全体に対する免疫）を活性化できます。なお、新型コロナウイルスを直接防ぐワクチンはまだ開発されていませんし、まだ時間がかかると思えます。

#### ・人と会う

人と会うこと自体は問題ありません。ルールとして、マスク、手洗い、換気、距離（2メートルの距離をとる）の徹底をしましょう。特に換気が悪い空間でマスクなしでしゃべったり、大声をあげたり、歌ったり、激しい呼吸をしたりする状態で集団感染が起きやすいので避けましょう。

新型コロナウイルス感染症は、高齢者、肺疾患、慢性腎臓病、高血圧、心血管疾患、肥満の方で重症化しやすいとされていますので特に注意が必要です。一方、最近の情報ではパーキンソン病の方は普通の方よりも重症化しにくいという報告があり、レビー小体という蛋白がウイルスから体を守ってくれている可能性があります。

流行はまだ鎮静化していませんが、重症者や死亡者の割合は減ってきています。毒性の高いウイルスは感染者が亡くなると同時にウイルスも死滅するため、弱毒ウイルスのみが残り重症者は減ってきます。いつかコロナと共存しつつ、健康的な生活を送ることができるようになると思います。厄介なウイルスであることには間違いありませんが、厄介さを認識しつつも楽観的になることが大切なことだと思います。みなさまが安楽で幸せな生活を送っていただけることを心から祈念しております。

#### 編集後記

おかげさまで第4号を作成することができ、とても嬉しく思います。難病患者の方やそのご家族、支援者の皆様に役立ちますよう、今後もびほくの輪では地域の情報などを多く取り上げてきたいと思っておりますので、ご意見・情報等ございましたら、お気軽に保健所までご連絡ください。（保健師）