



令和2年 10月号 Vol.76 (隔月発行) 発行：霧が丘地域ケアプラザ
発行責任者：林ゆかり 電話：045-920-0666 横浜市緑区霧が丘3-23

防災訓練を行いました



9月5日(土) 6日(日) 霧の里防災訓練を行いました。今年は新型コロナウイルスの影響もあり、密にならないように、各自治会ごとに日時を分け、宿泊訓練なしで行いました。新たに、霧の里グラウンドにできた「はまっこトイレ(災害時下水直結式トイレ)」を作る訓練が加わりました。また、ウィルスの感染拡大防止のため、避難所での換気をよくするため、扇風機や蚊対策の網戸の確認を行いました。「万が一の時は住民が 住民を守る 住民を助ける」の心構えを再確認できる内容の濃い訓練でした。



大人女性のためのセルフデザイン講座

40代～50代の女性向けの講座を5回シリーズで開催します。今気になる健康、介護、お金のことを取り上げますので、ぜひご参加ください！

- ①リラックスヨガ 11月1日(日) 10:00～11:30
- ②老後資金の話 12月6日(日) 10:00～11:30
- ③骨盤底筋体操 1月24日(日) 10:00～11:30
- ④思春期の子を持つ親の心・身体を考える(産婦人科困こよる) 2月21日(日) 10:00～11:30
- ⑤介護離職をしないために 3月7日(日) 10:00～11:30

場 所：霧が丘地域ケアプラザ 多目的ホール2

対 象：40代～50代の女性

定 員：15名(先着順)

持ち物：室内履き・マスク・飲み物
ヨガ・体操の場合は動きやすい服装で

参加費：無料

申込み：電話または窓口にて



ストックフォトコンテスト・霧が丘川柳2020 優秀賞が決定しました

6月から8月末まで展示した「ストックフォトコンテスト」「霧が丘川柳2020」ですが、投票の結果、優秀賞が決定しました。受賞された皆さん、おめでとうございます。ウィルスの影響で閉館していた時に募集した作品に開館後のケアプラザを彩っていただきました。応募していただいた方、投票いただいた方、ありがとうございました。



《お問い合わせ・お申込み》
電話：920-0666 木下・酒井

霧が丘デイサービスより

霧が丘デイサービスでは9月より、生活支援としてお買い物の代行サービスを始めました。ご家庭で買うのに迷ってしまう物、重たくて買いにくい物、一人住まいで買い物に行きにくい…等、ご家庭での困りごと色々。そんな皆様の困りごとを、ご相談頂きながら地域に『寄り添った』サービスをご提供出来るように取り組んでおります★



《お問い合わせ》

電話：920-2020 相談担当：佐藤

霧が丘地域ケアプラザホームページURL

<https://www.foryou.or.jp/facility/kirigaoka/>



霧が丘地域ケアプラザ協力医
よしだ健康ケアクリニック院長 吉田保男
Dr.よしだの健康コラム

「難病について」

安倍晋三首相が辞任を表明する理由になった潰瘍性大腸炎は厚生労働省の指定難病の一つで、下痢や下血などの症状が収まったり、ぶり返したりを繰り返します。しかしほとんどの患者さんは薬で症状をコントロールできるようになってきています。患者さんたちには「病名だけで『戦力外通告』する社会にしないで」という強い思いがあります。難病はどんな病気なのか正しく理解する必要があります。

「難病の患者に対する医療等に関する法律」いわゆる難病法は2014年（平成26年）国会に提出され5月に成立し2015年（平成27年）1月1日に施行されました。難病法では医学的希少難治性疾患としての「難病」と医療費助成の対象となる「指定難病」の定義が示されました。すなわち「難病」は①発病の機構が明らかでなく、②治療方法が確立していない③希少な疾病であって④長期の療養を必要とするものであります。「指定難病」はさらに ①患者数が本邦において一定の（人口の0.1%程度以下）に達しないこと②客観的な診断基準が確立していることです。指定難病には2015年1月1日に110の疾患が指定され2018年4月の時点では331疾患となり、2019年7月から333疾病に拡大しています。およそ国民約130人に1人という割合になっています。

我が国の希少難病克服事業の歴史は古く、1960年代に全国で多発し「原因不明の奇病」として恐れられた「腹部症状が先行する亜急性脊髄・視神経・末梢神経障害（subacute myelo-optico-neulopathy）」は英語名の頭文字をとってスモンと呼ばれた。1969年4月スモンの原因解明のため大型の学際的調査研究班であるスモン調査研究協議会が発足しています。

同年6月にスモン患者の臨床症状である「緑色尿」から化学物質キノホルムを検出することに成功し、直ちに患者の病歴調査が開始され、ほとんどの患者において症状出現の順番は「便秘などの腹部症状有り→キノホルム服用開始→神経症状出現」であることが判明した。研究班はついにスモンは患者さんが服用していた下剤のキノホルムの副作用であることを突き止めました。同年9月にキノホルム発売中止となり1971年には新規のスモン発生は終息しました。そのような経緯からできた難病あるいは指定難病制度は日本が世界に誇れる医療制度とされています

指定難病を厚生労働省の政策研究班のリスト332疾患のうちからいくつか挙げてみると

- ★神経・筋疾患：球脊髄性筋萎縮症、筋萎縮性側索硬化症
- ★皮膚・結合組織疾患：神経線維腫症、天疱瘡
- ★免疫系疾患：高安動脈炎、巨細胞性動脈炎
- ★循環器系疾患：特発性拡張型心筋症、肥大型心筋症
- ★血液系疾患：再生不良性貧血、自己免疫性溶血性貧血
- ★腎・泌尿器系疾患：IgA腎症、多発性嚢胞腎
- ★骨・関節系疾患：黄色靱帯骨化症、後縦靱帯骨化症
- ★呼吸器系疾患：サルコイドーシス、特発性間質性肺炎
- ★視覚系疾患：網膜色素変性症、中隔視神経形成異常症／ドモルシア症候群
- ★消化器系疾患：潰瘍性大腸炎、クローン病、等々。



難病相談支援センターは、難病の患者の療養生活に関する各般の問題について難病の患者さん及びその家族その他の関係者からの相談に応じ、必要な情報の提供及び助言等を行い、難病の患者の療養生活の質の維持向上を支援することを目的とする施設で、都道府県及び指定都市に設置されています。

かながわ難病相談・支援センターの所在地は、横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 かながわ県民活動サポートセンター14階です。

以上