

かゆみについて ③

大豆戸地域ケアプラザ協力医
大沼 かおる(大沼クリニック院長)
2024年2月

かゆみの種類と対策〈中枢性〉

*かゆみには大きく分けて **末梢性** と **中枢性** があります。

←(前回「かゆみについて②」で説明)

中枢性

1 主な原因は **オピオイド** というものです!!

- ケシから採取されるアルカロイドやそこから合成される化合物 また体内に存在する内因性化合物 (モルヒネやコデインが代表的。モルヒネにはかゆみの副作用があることが有名)
- 鎮痛や陶酔作用がある
- 医療において手術やがんの疼痛の管理のような強い痛みの管理に不可欠

ここで1つ解説

- オピオイドは中枢性のオピオイド受容体に結合して薬効を生ずる薬剤の総称
- 麻薬という用語は「麻薬及び向精神薬取締法」で規定された法律上の分類

全ての「オピオイド」が「麻薬」というわけではなく、また全ての「麻薬」が「オピオイド」というわけではありません。

2 中枢性のかゆみは **いろいろな疾患** で合併します!!

- 腎不全(血液透析)
- 肝障害
- がん
- 糖尿病

など

3 中枢性のかゆみは **抗ヒスタミン薬では治まりません!!**

皮膚の変化がない、あるいは少ないかゆみや
保湿剤や抗ヒスタミン薬でなかなか治まらないかゆみは
皮膚科のみではなく、内科受診も考えてください。

令和6年2月1日発行

大豆戸地域ケアプラザ



まめのき

第102号令和6年2月~令和6年3月

発行: (社福) 横浜市福祉サービス協会
横浜市大豆戸地域ケアプラザ

発行責任者: 所長 櫻井 敦也

明けましておめでとうございます。

日頃より大豆戸地域ケアプラザをご利用頂きありがとうございます。コロナ禍が明け様々な地域活動に参加させて頂きましたが、久しぶりに地域の皆様の活気ある姿を拝見し嬉しい気持ちになると共に、ケアプラザもより一層地域支援をしっかりと行わなければと強く感じました。誰もが暮らしやすい地域づくりを皆様と共に進めて参りたいと思います。

本年も宜しくお願い致します。

所長 櫻井 敦也

お金のはなし 3月2日(土)
10:00~11:00

教育費、老後資金など、お金に関する基本の話と話題の資産運用について
定員: 20名 要申込 参加費無料
対象: 20~40代 若い方・子育て世帯



講師: 明治安田生命

プレイルーム有り
定員: 8名(8か月位~未就園児)

すまいる空間
毎月第1火曜日 13:30~14:30
会費: 1か月300円

筋トレ・ストレッチ・リズム体操
体や心をさわやかに
(リフレッシュ)し、若返りしましょう!!



お問合せは大豆戸地域ケアプラザまで

ブリッジの会
毎週火曜日 12:00~14:30
会費: 無料(コピー代など実費)

「コントラクトブリッジ」を楽しみませんか
世界中で最も人気のあるカードゲームです。
勝ち負けにこだわらず楽しい時を過ごす事を
モットーに活動しています。

メンバー募集中!!
お問合せは大豆戸地域ケアプラザまで

まめど歌声フラガ

あの時のあの歌を
あなたも一緒に唄いませんか

3月30日(土) 13:00~14:30
参加費: 100円 定員: 40名(要申込)
申込受付は2月20日(火)11:00からです

協力: 草道祥子・田中範子・コールしのはら
場所: 大豆戸地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

大豆戸地域ケアプラザ まで...

介護のご相談
事業のお問合せ・お申込みは ***介護のご相談はご予約をお願いいたします。**

〒222-0032 (事前連絡がない場合は、相談対応できないこともあります。)
横浜市港北区大豆戸町 316-1

電話: 045-432-4911 (代表)
045-432-4913 (相談専用)

開館時間: 9:00~21:00 (月~土)
9:00~17:00 (日・祝)

ホームページ: <https://www.hama-wel.or.jp/branch/mamedo/>
*2月・3月の休館日は **2/19(月)・3/18(月)** です。

【交通】

- ◆ JR・東横線「菊名駅」西口から徒歩10分
- ◆ 市営・臨港バス「新菊名橋」から徒歩3分

地図

2F: 港北国際交流ラウンジ
1F: 横浜市大豆戸地域ケアプラザ

年間事業のご案内

大豆戸地域ケアプラザ主催の事業

講座名	開催日・時間	参加費	対象	内容	
子ども向け	まめっこくらぶ	毎月第2(水) 10:30~11:30	100円 要申込	8ヶ月以上の 未就園児	絵本の読み聞かせ・紙芝居・ ピアノ演奏ありの手遊びなど
	はぐはぐ・たいむ	2/7(水) 10:30~11:30 3/25(月) 13:30~14:30	100円 要申込	生後3ヵ月~ 1歳未満	0歳児中心ですが1歳以上の 兄弟も参加可能です
	こども将棋教室	毎月第2・4(水) 15:30~17:00	100円 要申込	小学生 1年生~6年生	初級~中級者レベル向けの 将棋教室です
	まめっこふれいあるーむ	毎月第2・4(火) 10:00~11:30	年会費 100円	未就園児 (兄弟も参加可)	10組程度の定員で出入り自由 です。おもちゃ・絵本あります。
シニア向け	スリーA	毎月第2(金) 10:00~11:45	100円	どなたでも	頭・指・身体を使う認知症 予防ゲーム
	楽トレ講座	毎月第3(日) 13:30~15:00	無料	どなたでも	脳トレレクリエーションと ストレッチ体操で健康作り
	まめどのサロン	毎月第4(日) 13:30~15:00	無料	どなたでも	書道・囲碁・麻雀(初心者)・ 絵手紙・折り紙(偶数月)・ 切り絵(奇数月)

どなたでも	将棋サロン	毎月第4(水) 13:00~15:00	無料	どなたでも	お子さんからシニアまで将棋で 楽しく交流しましょう。
	きんにく貯筋	2/2・2/23(金) 3/1・3/29(金) 15:15~16:30	300円 要申込	どなたでも	音に合わせた筋トレ サーキットトレーニング
その他	介護者のつどい (家族の会)	毎月第4(水) 10:00~11:30	無料	ご家族を介護 されている方	日頃のお困りごとや想いを ゆっくりお話しませんか。

地域の団体の事業

子ども向け	まめのきひろば	毎月第1(火) 10:00~11:00	無料 要申込	未就園児の親 子(定員15組)	親子のための交流サロン 主催:大豆戸地区民生委員児童委員協議会
	赤ちゃん会	毎月第3(水) 10:00~11:00	無料 要申込	1歳未満 赤ちゃん会申込み・お問合せ先	楽しいサロン※育児相談あり 主催:港北区役所こども支援担当
	1才2才3才児の会	毎月第3(金) 10:00~11:00	無料 要申込	1~3歳 定員15組	親子で楽しく遊ぶ子育てサロン 主催:篠原北地区民生委員 児童委員協議会

どなたでも	はあとサロン	毎月第4(土) 12:30~14:30	100円	心病む方と そのご家族	集いの場 主催:はあとネットワーク
	みんなの ほっとサロン	毎月第1(土) 13:30~15:00	100円	どなたでも	脳トレやゲームで楽しいひと時 主催:ふたばの会
	かもめのつどい	毎月第3(火) 13:30~15:00	100円	ご高齢の方	スリーAを含む歌の集い 主催:大豆戸地区民生委員児童委員協議会
	スクエアステップ	毎月第1(水)第3(木) 13:15~14:30	100円	どなたでも	身体と頭を使い転倒予防介護予防 主催:おまめアップチーム
	スリーA smile	毎月第3(金) 13:30~15:00	100円	どなたでも	手・指を使い歌やお手玉・太鼓など で楽しく脳トレ

【総合福祉相談窓口まとめ から】

◀ チームオレンジ 取り組み紹介 ▶

令和4年度から、大豆戸地域ケアプラザは「チームオレンジモデル事業」に参加しており、現在2年目になります。チームオレンジとは、「認知症の人が役割をもって参加しやすい環境や見守りサポート体制をつくり、さらには地域に広く認知症に関する理解を広げ、認知症の人が自分らしく過ごせる地域づくりをすすめる取り組み」のことで、今年、昨年から参加してくださっているチームオレンジのメンバーと一緒に、下記の活動を行ってまいりました。

【9月】世界アルツハイマー月間

ケアプラザの花壇にオレンジの花を植える
港北図書館に認知症の本のブースを設置
港北図書館1階スペースに認知症啓発のパネル展示



【10月】ワクワクまつりで認知症VR体験会 50名参加

港北公会堂イベントでチームオレンジブース設置

【11月】11月5日 RUN伴参加 35名参加

(横浜市総合保健医療センター~大豆戸地域ケアプラザ)



【12月】12月28日 小学生向け認知症サポーター養成講座

認知症のイメージを変える 図書館のつどい

日時: 2月29日(木) 13:30~15:30
場所: 横浜市港北図書館(本会場)
大豆戸地域ケアプラザ(サテライト)

費用: 無料
定員: 各会場40名(申込制)
ゲストスピーカー: さとう みきさん
「認知症のわたしから
10代のあなたへ」著者
主催: チームオレンジ
共催: 大豆戸地域ケアプラザ
協力: 横浜市港北図書館

認知症のイメージを変える 映画のつどい

「オレンジ・ランズ」特別上映会

39歳で若年性認知症と診断された男性と家族が、
悩み、葛藤しながらも、周囲の支えを得て、
本人らしい生活を送ってゆく、
実話を基に描かれた作品です

日時: 3月28日(木) 13:00~15:00
場所: 大豆戸地域ケアプラザ
定員: 40名(申込制)
費用: 無料
主催: チームオレンジ

着任のご挨拶

1月1日付で大豆戸地域ケアプラザに社会福祉士として着任いたしました谷口泰斗と申します。これから大豆戸地域ケアプラザの一員として、皆様と一緒に地域を盛り上げ、信頼される相談役となるよう日々精進してまいります。まだまだ若輩者ではございますが、これからどうぞよろしくお願ひいたします。



社会福祉士 谷口泰斗

異動のご挨拶

大豆戸地域ケアプラザに13年間お世話になりました。地域の方々とともに歩み、育てていただいたことは一生忘れません。またどこかでお会いできることを楽しみにしております。みなさま、今まで本当にありがとうございました。異動になったのはとても寂しいですが、新しい地域でも頑張ります。



(令和6年1月1日付異動)
社会福祉士 西本晶子

まめっちのブログ 見てね~!

<https://ameblo.jp/mamedochiikicareplaza/>

