



時事寸考

シーダ・ウォーク施設長、医師の吉田です。

先日、兵庫県の小学校で、校内の畑で収穫したジャガイモを食べた児童 13 名が食中毒の症状を訴えた、という報道がありました。実は、ジャガイモによる中毒は珍しいものではありません。そのほとんどが、学校の畑などで自作したジャガイモを食べて、起きているようです。食後 30 分から半日で、嘔吐、下痢、腹痛、頭痛などの症状が現れます。重症の場合は意識障害、痙攣、呼吸困難といった神経症状も出現し、場合によっては死に至ることもあり得ます。

「ジャガイモの芽には毒がある」という話を聞かれたことがあるかと思いますが、これは事実であり、ソラニン、チャコニンといった物質が、毒性成分として知られています。芽や皮の部分に存在し、未熟な小型のイモや、日光があたったイモには、特に多く含まれています。自作のジャガイモの場合、地中の浅いところで育った小型のイモを収穫してしまうこともあるでしょう。小児はソラニン類の中毒量閾値も低いことから、学校栽培のジャガイモでは特に注意が必要なのです。

市販されているジャガイモには、高濃度のソラニンは含まれていませんが、保存中に発芽してしまったものや、光があたって緑色に変色した部分では、濃度が高くなっていますので、確実に取り除く必要があります。保存する場合には、光(照明を含む)の当たらない場所を選ぶことが重要です。なお、ソラニン類は熱では分解されません。



栄養科より今月の一押しメニュー



8月の行事食は、11日(日)の昼食に“太巻き&いなり寿司、豚汁”をご用意する予定です。

その他、ズッキーニやナスを使った“夏野菜カレー”、“枝豆ご飯”など、季節の食材を取り入れた献立になっています。旬の食材は、味が良いだけではなく、栄養も満点です。

また、夏限定のおやつ“ソフトクリーム”も、各フロアをまわって提供いたしますので、暑さに負けないよう、食事をしっかりと、元気にお過ごしください。



お知らせ

河北医療財団では facebook ページを持っています。

今後、シーダ・ウォークのコンサートや、園芸活動等の様子も公開していきますので、是非ご覧になってみてください。



イベント・コンサート ※内容等、変更となる場合がございます。

- ◆ 8月10日(土) ロマンティックコンサート
～夏の扉をあけて～
【リトル・トゥルー・ベルの皆さん】
- ◆ 8月24日(土) 歌とピアノのすてきなひと時
【アンサンブル・ノスタルジアの皆さん】
- ◆ 8月31日(土) ロビーコンサート (仮)
【パノフカの皆さん】

介護老人保健施設 シーダ・ウォーク

〒167-0034 東京都杉並区桃井3-4-9

TEL. 03-5311-6262(代) FAX. 03-5311-6180 <http://www.kawakita.or.jp/>

2019年7月25日発行 vol.146 編集:山口・谷本・三村・大島

Cedar Walker で法律相談

毎回、様々なテーマで法律問題を簡単に解説していただく、この連載ですが、今回のテーマは…

法テラスの電話・メールサービスについて

「法テラス」というものを、聞いたことがあるでしょうか。法テラスは、全国どこでも、法的トラブルを解決するための情報やサービスを受けられる社会の実現のための組織です。様々な業務を担っていますが、今回のコラムでは、電話やメールで手軽に利用できるサービスをいくつかご紹介します。

① 法テラス・サポートダイヤル

何らかのトラブルを抱えたときに、「これはどこで(誰に)相談したらいいのだろう」と、迷うことがあると思います。そのような時に、いわばお悩みの交通整理してくれるのが、サポートダイヤルです。電話をかけると、専門のオペレーターから相談内容に応じた一般的な法制度等を教えてもらえる他、相談窓口を案内してもらうことができます。



0570-078374 (おなやみなし)

※IP 電話からは、03-6745-5600

※受付: 平日 9 時～21 時、土曜日 9 時～17 時

② 法テラス・犯罪被害者支援ダイヤル

何らかの犯罪の被害にあってしまったときに、利用できる電話もあります。それが、犯罪被害者支援ダイヤルです。支援窓口を案内してもらえる他、被害者やご家族の方などが、その被害に係る刑事手続に関与し、被害等の回復や軽減を図るための法制度に関する情報を提供してもらうことができます。また、法律相談等が必要な場合には、弁護士を紹介してもらうこともできます。

0570-079714 (なくことないよ)

※IP 電話からは、03-6745-5601

※受付: 平日 9 時～21 時、土曜日 9 時～17 時

③ メールでの問い合わせ

法テラスのホームページには、メールフォームもあります。お困りの内容に関する、適切な相談窓口等を案内してもらうことができます。



<https://www.houterasu.or.jp/index.html>

いずれも法律の専門家がアドバイスをを行う「法律相談」ではなく、「窓口の紹介」などをしてもらえるサービスのため、電話やメールをすれば解決策が分かるというものではありません。しかし、誰に相談すればいいのか分からないという場合には、大変便利です。通話料や通信料はかかりますが、情報料はかかりません。

まずは、適切な相談先を教えてください。できれば、安心して相談に行けるのではないのでしょうか。ご参考になれば幸いです。



桜丘法律事務所 弁護士 石田愛

(電話) 03-3780-0991 (WEB) <http://www.sakuragaoka.gr.jp>

熱中症に気をつけましょう。

去年は記録的な猛暑でした。

夏本番を迎える前に、熱中症についておさらいしましょう。

<熱中症とは>

外気中の湿度や温度が上昇することで体内の温度が上がリ、通常では自律神経の働き(例:汗をかくて体温を下げる)により無意識のうちに調節できている体内の水分や塩分のバランスが崩れた状態をいいます。



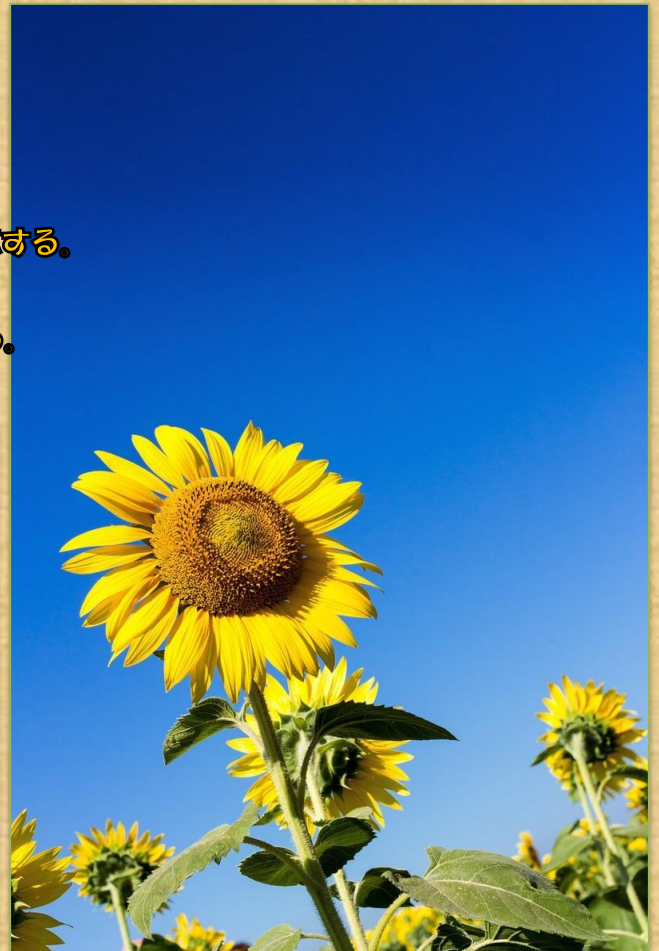
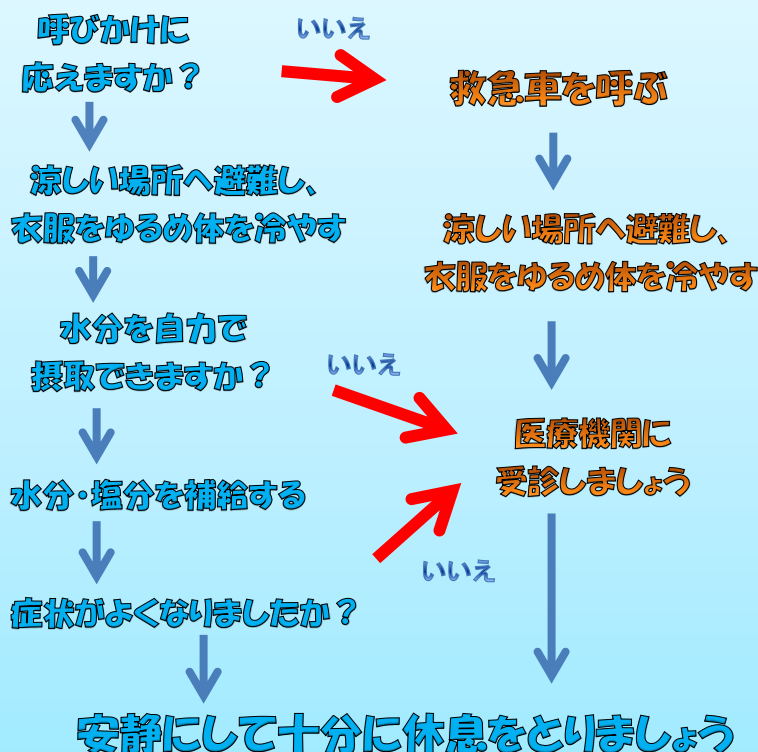
<主な症状>

初期症状…立ちくらみ・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の汗
中等症…頭痛・気分不快・吐気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
重症…意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

<予防方法>

- ・エアコンや扇風機を活用して、温度が上がり過ぎないようにする。
- ・涼しい服装を心掛ける。
- ・日陰を利用する。日傘・帽子などを使って直射日光を避ける。
- ・水分・塩分を適度に補給する。

<こんな時はどうする？>



【参考資料】

杉並区発行:「熱中症にきをつけよう」
公益社団法人全日本病院協会HP:
「みんなの医療ガイド」
環境省HP:「熱中症予防情報サイト」