

## 3月度

三洋電機洋友会 京滋地区事務局  
〒574-0046 大阪府大東市赤井1丁目2番10号  
ポップタウン本館ビル6階  
Tel: 072-871-7860 Fax: 072-871-7870  
E-mail: keiji@yoyukai.jp  
ホームページ: <http://yoyu-keiji.sub.jp/index/>  
洋友会本部 Tel: 072-871-7860 Fax: 072-871-7870  
E-mail: honbu@yoyukai.jp  
ホームページ: <http://www.yoyukai.jp>

## 京滋地区だより

お願い: 会員死亡の際は、ご家族・知人から速やかに洋友会本部へご連絡ください。

## 【1】会員状況(3月1日現在)

① 新入転入 なし

② 訃報

杉岡 淳三 さん	大阪地区	R. 4. 1.14	享年 88 歳
中脇 良弘 さん	大阪地区	R. 4. 1.15	享年 87 歳
前田 馨 さん	大阪地区	R. 4. 1.30	享年 85 歳

謹んでご冥福を  
お祈りいたします

③ 会員数

全 国 3,850 人  
京滋地区 127 人

## 【2】行事と連絡

## (1) 令和4年度 京滋地区総会のご案内

コロナ禍の状況により不透明なところも有りますが、令和4年度総会を下記の通り計画しております。是非ともご参加戴きますようお願いいたします。

日 時 : 令和4年4月21日(木)

受付 : 午前10時00分から

総会開始 : 10時30分から

会 場 : 都ホテル京都八条 地階 末広の間

京都市南区西九条院町17 ☎ 075-661-7111

会 費 : 1,000円

\* コロナ対策として、検温を行います。また、マスクの着用をお願い申し上げます。

\* 3回目のワクチン接種を済ませて、ご参加ください。

※ 詳細は、同封の「総会ご案内」をご覧ください。

※ 同封の出欠用ハガキは、3月21日までに投函して戴きますようお願いいたします。

(2) 金婚お祝い —おめでとうございます—

石田 孝夫 さん (1972年(昭和47年)4月ご結婚、京都市山科区栗栖野打越町)

(3) 京滋地区だより 休刊のお詫び

新型コロナ・オミクロン株の感染拡大による「まん延防止等重点措置」が適用されたため、2月度の京滋地区だよりを休刊いたしましたこと、お詫び申し上げます。

### 【3】クラブ活動ご案内

(1) 第94回 『親洋会』ゴルフコンペ

※ 今回も、新型コロナ感染対策に配慮しての開催とさせていただきます。

開催日 : 令和4年4月6日(水)

場 所 : 東城陽ゴルフ倶楽部

京都府城陽市寺田奥山1-48 ☎ 0774-52-1161

スタート : 9時30分 OUT/IN 同時スタート

集合時間 : 9時00分 (時間厳守をお願いします)

その他 : 費用、会費、競技方法、等は詳細案内でご確認ください。

申込み : 3月25日(金)までに

連絡先 : 安田 PCメール FAX : 0745-77-5090 携帯 : 080-6741-5090

### 【4】クラブ活動報告

(1) 『洋友一休会』カラオケクラブ

新型コロナ・オミクロン株の感染拡大のため、1月5日、2月2日に予定されていた月例会は、開催中止といたしました。

なお、3月2日(水)予定の月例会の開催も中止といたします。

(2) 『京滋ボウリング』クラブ

新型コロナ・オミクロン株の感染拡大のため、1月19日、2月16日に予定されていた月例会は、開催中止といたしました。

なお、3月16日(水)予定の月例会の開催も中止といたします。

## 身近にある肺炎のリスク！

先月は、COPDに関するお話でしたが、今月も「身近にある肺炎のリスク」と題して、肺に関するお話をお届けします。

### ◆肺の機能

人が生きていくために欠かせない呼吸にまつわる体の組織を呼吸器と呼び、鼻腔や咽頭などから気管・気管支を経て肺に至る一連の器官を指します。このうち、肺は空気から酸素を体内に取り込み、逆に体内でつくられた二酸化炭素を体外に排出する「ガス交換」という大事な役割を果たしている臓器です。

### ◆肺炎の死因について

厚生労働省の2019年人口動態統計によると、年間約9万5000人が亡くなっており、死因別では、がん・心疾患・老衰・脳血管疾患に次いで5位、別の疾患として分類されている誤嚥性肺炎の死者（約4万人）を合わせると3位です。肺炎は高齢者の罹患率・死亡率がともに高く、とくに注意が必要です。

### ◆肺炎はどうやって引き起こされるのか？

肺に病原微生物が感染して炎症を起こすと肺炎になります。1日に8000～1万リットルの空気を吸い込む肺は、無数の細菌やウイルスの脅威に常にさらされた状態です。肺の組織や空気の通り道である鼻腔や気道にはそれらを肺に侵入させない防御システムが備わっています。しかし、細菌やウイルスの量が多かったり、加齢や持病で防御機能が低下していたりすると感染して炎症を起こします。

### ◆肺炎の原因

原因となる微生物は「肺炎球菌」「マイコプラズマ」などの菌や「インフルエンザウイルス」「コロナウイルス」などのウイルス、さらに真菌（カビ）など多岐にわたります。なかでも最も多いのが、文字どおり肺炎を起こす球状の細菌である「肺炎球菌」です。名前に「肺炎」の文字を冠していますが、肺以外にも感染症を起こします。とくに小児ではしばしば中耳炎、副鼻腔炎の原因となり、ときに進行して髄膜炎を起こすこともあります。小児の鼻やのどにすみつき、せきやくしゃみによって成人に感染することも多いと考えられています。

新型コロナウイルスによりすっかり知名度を上げたPCR検査は、急速に普及が進んだことで、これまでの認識より肺炎の原因としてウイルスの頻度が高いことがわかってきました。ウイルスに罹患した後に細菌感染を起こすこともあり、有名な「スペインかぜ」も直接の死因はインフルエンザ後の肺炎球菌性肺炎であったとされています。

### ◆最後に

新型コロナにより習慣化したマスク着用、手洗い、「3密」回避などはいずれの感染症にも有効な予防法です。それにより去年のインフルエンザの発症が極端に少なかったのはよく知られています。また、肺炎球菌、インフルエンザウイルス、新型コロナウイルスには有効なワクチンがあります（ご存じとは思いますが）。事前に医師にご相談いただく必要がありますが、予防の選択肢の一つとして考えてみるのも良いのではないのでしょうか？

以上。

## 足からの健康

寒い季節は足元が冷えます。寒くてあまり動かないため、冷えるのも仕方がないと見過ごしていませんか？ 単なる冷えだと思っていた症状が、実は身体からの危険信号ということがあります。今回は「足から健康」を考えてみたいと思います。

### ◆足の観察ポイントとケアの方法

自分の手は見る機会が多い半面、足をじっくり観察することは少ないのではないのでしょうか？足の観察は、足を救うばかりでなく命をも救います。

そこで、足の**5大観察ポイント**をお伝えします。いずれも血流障害の有無の観察です。左右差があるかどうかには注意しながら観察してください。

- ① **冷たさ**：足に動脈硬化が起こると、血管が狭くなったり詰まったりして、足を流れる血液が不足します。足の血液が不足すること（血流障害）によって足が冷たくなります。
- ② **色**：血流障害を起こしていると、足の皮膚や爪の色が白や青、赤紫や青紫などの色になります。
- ③ **傷**：血流障害により、末端に届く酸素や栄養素が不足すると、傷が治りにくくなります。最初は小さな傷であったとしても悪化しやすいので注意が必要です。
- ④ **毛**：血流障害により、末端に届く酸素や栄養素が不足すると、毛が生えにくくなります。足の指や甲などの毛の生え方や毛量などを観察しましょう。
- ⑤ **爪**：毛と同様、爪の伸びも悪くなります。また、爪の形が変形することもあります。傷のもとになる伸びっぱなしの爪や、巻き爪、深爪は感染の原因となり、感染を起こせば潰瘍になるリスクも高まります。

### ◆フットケアを日常に取り入れる

潰瘍など深刻なレベルにならないようにするためには、血糖や血圧のコントロールに加え、日頃からのフットケアが重要になってきます。ポイントは、「**温める**」ことと「**清潔にする**」ことです。

**[温める]** 温めることで血行が促進されます。初期であれば、温めることで症状が改善します。

入浴は血管を拡張させてくれるので血流の改善を期待できますが、足で動脈硬化が起きているということは、全身で動脈硬化が起きている可能性があり、脳血管疾患や心疾患などの合併症の心配もあります。全身浴（肩まで湯に浸かること）は心臓に負担がかかるため、部分浴（足浴）がおすすめです。

**[清潔にする]** 古い角質を溜めておくと細菌が繁殖しやすくなり、水虫の原因にもなります。また、角質が厚くなりすぎると、ひび割れて出血し、細菌が入る危険があるので、角質ケアをして足を清潔に保ちましょう。角質ケアは、入浴（足浴）の際にヤスリをお湯につけながら行うと粉が飛び散りません。爪切りは入浴（足浴）後に行うとよいです。爪の角を切りすぎると巻き爪になりやすくなるため注意が必要で、深爪にも気を付けてください。巻き爪や深爪は細菌感染の原因になります。

### ◆最後に

今回お伝えした5大観察ポイント以外にも、しびれや痛みなどの自覚症状の観察も重要です。しびれや痛みがひどくなると、不自然な歩き方になり、膝痛や腰痛などを引き起こします。そのうち歩かなくなり、筋力が低下し、少しのことでつまずいたり骨折したりしやすくなります。寝たきりから認知症になれば健康寿命を縮めてしまいます。

そうならないためにも、症状が軽いうちに対処できるよう、足の観察を習慣づけましょう。靴下をはくとき、お風呂に入るとき、爪を切るときなど、定期的に行う日常動作と一緒にタイピングで足を観察するとよいでしょう。

「**老いは足から**」「**足は第二の心臓**」などは足が健康の要であることを表す言葉です。健康のためにも、足の観察とセルフケアを心がけてください！

以上。