

かゆみについて ①

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)
2023年 10月

- ◎ 永い間「かゆみ」は「痛みの弱い感覚」と言われてきた ← 間違い
- ◎ 「かゆみ」 ← 「痛み」と別の神経経路を伝わる別の感覚
「痛み」と同様、生体防御反応の1つ

「かゆみ」の原因の多くは皮膚にある！
「かゆみ」のおおもとは「皮膚の乾燥 = ドライスキン」！

「かゆみ」には種類あり
これについては次回

- ◎ **ドライスキン** (皮膚のバリア機能低下) ← (加齢・空気の乾燥・洗い過ぎ など いろいろな原因で角層の水分消失)
- ◎ 「かゆみ」を伝える「C線維」を伸ばす 「神経伸長因子」が優位になる
 - C線維とは皮膚感覚を伝える神経線維の1つ 普通、真皮内にとどまる
 - 神経伸長因子は 表皮の大部分を占める角化細胞内にある 逆の働きをするのは神経反発因子 健康な肌では反発因子が優位
- ◎ 「C線維」が皮膚表層まで侵入・増殖
- ◎ 「かゆみ」を感じやすくなる
バリア崩壊の警告！ 直ちに保湿を！！

※ ドライスキンはアトピー性皮膚炎の元凶

アトピーの素因があっても出生直後の無症状の時から保湿剤を使用するとアトピー発症を減少させるとの報告もあり

<かゆみ対策>

- ◎ **保湿**が大事 : 保湿剤をたっぷり塗る
- ◎ 皮膚を**洗い過ぎない** : 洗い過ぎると皮脂膜が除かれて水分蒸発
- ◎ **紫外線**を当てる : 日光浴OK! 急激な日焼けはNG!
- ◎ **刺激の少ないもの**を着用 : 神経への刺激を減らす
- ◎ **冷やす** : 肌を鎮静化してかゆみを感じにくくさせる

難しいことですが 「掻かない!」「掻かせない!」が大事
掻きこわすと二次性的変化も出ます
適切な対策と受診を !!

令和5年10月1日発行

大豆戸地域ケアプラザ



まめのき



第**100**号 令和5年10月~11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

友だち募集中

@837gjaun

大豆戸地域ケアプラザのLINE公式アカウント開設しました！
イベントや講座など、ケアプラザの新しい情報を早くお届けします。
ぜひご登録ください！



うれしい情報をLINEでお届け！

正しく理解講座 統合失調症

11月30日(木) 13:30~15:00

- 1.~統合失調症について~
しんよこメンタルクリニック 八代 和奏 氏
 - 2.港北区内の情報
相談できる・活動できる場所
 - 3.みんなでトーク
参加の方々みんなで
- 参加無料
先着30名
港北区在住の方
要申込(10/15~)
- 場所: 大豆戸地域ケアプラザ

「くらし」と「からだ」を整える講座 vol.2

くらしのキレイ ホームケア講座

大掃除の時間が取れない...そんな時でも大丈夫！
掃除のコツと洗剤・道具の上手な使い方
について学びます。

日時: 11月11日(土) 10:00~11:00
場所: 大豆戸地域ケアプラザ 多目的ホール
定員: 20名 要申込
対象: どなたでも
講師: 花王株式会社

無料

「地域支え合いドライバー」支援講習

買い物や通院などの日常生活の身近な移動のための、地域の支え合いによる移動支援(ボランティア送迎や福祉有償運送)の活動を知っていただくとともに、必要な知識や技術を学ぶ講座を実施します。

日時: 11月5日(日)、11月14日(火)、11月18日(土) 10:00~16:00

場所: 港北公会堂 1号会議室

対象: 普通自動車免許を所有していて、3日間参加できる方

持ち物: 筆記用具、免許証

申込・問合せ先: ☎045-671-4128
横浜市都市整備局都市交通課

介護のご相談

事業のお問合せ・お申込みは

大豆戸地域ケアプラザ まで...
*介護のご相談はご予約をお願いいたします。

〒222-0032

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/>

*10月・11月の休館日は 10/16(月)・11/20(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



年間事業のご案内

※変更または中止となる場合があります。お電話かホームページでご確認ください。

大豆戸地域ケアプラザ主催の事業

子ども向け	講座名	開催日・時間	参加費	対象	内容
	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	10/4(木) 10:30~11:30 11/27(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
	まめっこぶれいの一む	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	講座名	開催日・時間	参加費	対象	内容
	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	講座名	開催日・時間	参加費	対象	内容
	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	10/6・10/27(金) 11/3・11/24(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

地域の団体の事業

子ども向け	講座名	開催日・時間	参加費	対象	内容
	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 赤ちゃん会お申込み・お問合せ先	1歳未満	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	講座名	開催日・時間	参加費	対象	内容
	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

大豆戸地域ケアプラザはこんなことをしています

地域包括支援センター

地域の相談窓口
介護保険の相談
権利擁護の相談

認知症になっても
安心して暮らし続けられる地域作り
のお手伝い

介護予防
健康講座や体操教室など健康づくり
のお手伝い

生活支援体制 設備事業

さまざまな拠点
介護予防の場づくり

地域の中にある交流・
居場所の支援
これから地域の活動を始める方の相談

地域の方々が住み慣れた地域で暮らしていけるように
地域で支える仕組みづくり

地域交流活動

体操・興味活動などが
できる部屋の貸出や団体・サークル
の紹介

子育て・障がい・シニア・どなたでも参加
できるイベント・
講座の開催

ボランティア活動
の相談・支援

