

## かゆみについて ②

かゆみの種類と対策〈末梢性〉

かゆみには大きく分けて 末梢性 と 中枢性 があります。

→(次回)

**末梢性** 〈皮膚や粘膜などに病変がある〉

### 1 ヒスタミン(有名なかゆみ物質)が関与するもの

例 花粉症

・花粉 → 肥満細胞 → ヒスタミン放出

● 主な治療法は 抗ヒスタミン薬

⑧ 実はかゆみ物質はヒスタミンだけではない

最近、セロトニン・サイトカイン等 いろいろなかゆみ物質があることがわかってきている。

### 2 ヒスタミンが関与しないもの → 抗ヒスタミン薬が効かない

例 ドライスキンを伴うアトピー性皮膚炎

・ドライスキン → C線維が表皮内に伸長 → 神経過敏

● 前回(100号)記述したかゆみ対策

① 保湿 ← 大事 ② 洗い過ぎない ③ 紫外線 日光浴OK!

④ 刺激の少ない衣服 ⑤ 冷やす

● 食物も大事

① ヒスタミンなどの物質を含む食物

魚介類: サバ・マグロ・イカ・タコ・カニ

穀物: ソバ

野菜: タケノコ・トマト・ホウレン草

② かゆみ物質を遊離しやすい食物 [魚介・卵白・イチゴ・チョコレート]

③ アトピーを悪化させると言われている食物

[甘い物・ジュース・ケーキ・チョコレート・アイスクリーム・ポテトチップ・スナック菓子  
脂っこい物・辛い物・肉・乳製品・お酒・もち米 他]

但し、上記①②③の全てを制限することは無理ですし、栄養面でマイナスになり精神的にもストレス

◎ 個々人で献立を記録 → かゆみを悪化させる共通項チェック

→ 症状を観察しながらゆる〜く制限 … がお勧めです。

● ぬり薬を適切に使う

①保湿剤 ← 大事

②炎症(赤み・かゆみ)を抑えるぬり薬 ⇒

〔ステロイドと

非ステロイド があります〕

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12月

令和5年12月1日発行

## 大豆戸地域ケアプラザ



# まめのき



第101号令和5年12月~令和6年1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

親子向け(小学生対象)

### 認知症サポーター養成講座

認知症って何かな?  
どうなるの?  
小学生だけの  
参加OKです。  
一緒に考えてみましょう



12月28日(木) 14:00~15:30

無料 定員40名 要予約

場所: 大豆戸地域ケアプラザ 多目的ホール

団体紹介

スクエアステップ教室  
毎月第1水曜日・第3木曜日  
13:15~14:30

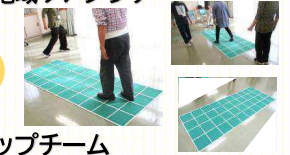
参加費: 100円(保険料)・定員: 20名

・持ち物: タオル、上履き、動きやすい服装

・場所: 大豆戸地域ケアプラザ

申込不要

参加者募集中



昇目(スクエア)で区切ったマットの上でステップ(足踏み)をする運動です。

主催: おまめアップチーム

### 「くらし」と「からだ」を整える講座 vol.3

GENKI"元気"生活をおくるために

~代謝と脂肪~ 人生100年時代

いつまでも元気で健康的なからだであるために  
健康的な食事や運動方法について学んでいきましょう。

日時: 1月13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

申込受付  
12月13日~



### 年末年始のご案内

いつもご利用いただき、誠にありがとうございます。

年末年始のお休みは、12/29(金)~1/3(水)です。

令和6年もどうぞよろしくお願いいたします。

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。

(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。)

〒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/>

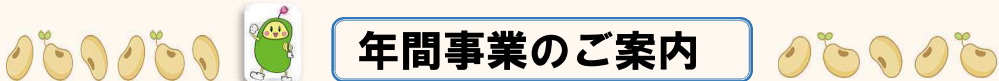
\* 12月・1月の休館日は 12/18(月)・1/15(月) です。

【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

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・ ピアノ演奏ありの遊びなど
はぐはぐ・たいむ	12/6(水) 10:30~11:30 1/22(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。

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)

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	12/1・12/22(金) 1/5・1/26(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

※1月はお休みです

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	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

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

## まめど歌声フラガ

あの時のあの歌を  
あなたと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)

参加申し込みは2月29日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

## 子ども書き初め教室

12月23日(土)

①10:00~12:00 ②13:30~15:30

場所:多目的ホール

定員:各回10名(事前申込・先着順)

対象:①小学3年生~6年生

②中学1年生~3年生

持ち物:習字セット、課題(お手本)

練習用半紙、清書用半紙

申込開始日 11月23日(木)より

受付時間 窓口10時~、電話11時~



## きんにく貯筋

♪音に合わせてLet's筋トレ♪

毎月第1・第4金曜日

15:15~16:30

1/5・1/26・2/2・2/23

参加費:1回300円

定員:15名

要申込

●動きやすい服装でお越しください

●汗拭きタオル・飲み物をお持ちください

## みんなで一緒に外あそび

日時:12/24(日)10:00~11:30

集合:新横浜駅前公園

対象:お子様と保護者5組 雨天中止

参加費:100円 要申込

持ち物:帽子・飲み物・虫よけスプレーなど

共催:どんぐり製粉自然あそび部

## 【総合福祉相談窓口まめどから】



### 【新職員 着任のご挨拶】

9月1日から大豆戸地域ケアプラザに  
保健師として着任いたしました  
福井恵美(ふくい えみ)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、微力ではございますが、健康で  
元気な地域づくりや、身近な相談役として  
皆様と力を合わせて活動していきたいと思ひます。  
これからよろしくお願ひいたします。

## エンディングノート

(港北区 わた史ノート)

## & 消費者被害防止講座

令和6年1月26日(金)

10:00~11:30

大豆戸地域ケアプラザ  
2階 多目的ホール

講師◎浦町 謙太郎 司法書士

◎港北警察署

要予約 定員20名

参加  
無料

まめっちのブログ 見てね~!

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

