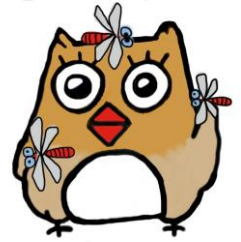


# 下和泉地域ケアプラザだより

《第177号》

地域ケアプラザは、介護や生活の困りごとの総合相談窓口です。ご相談の際は、事前にご連絡いただくと助かります。窓口でのご相談は、9時～18時の間で対応します。(日・祝は17時まで)  
第4月曜日は、休館日です。



イメージキャラクター しもずく

## 年末年始 休館のお知らせ



令和5年 令和6年  
12/29(金) ～ 1/3(水)

標記の期間は地域ケアプラザの業務（介護相談、ケアマネジャー、デイサービス、貸館など）をお休みさせていただきます。1/4(木)以降、通常通り再開します。

ご不便、ご迷惑をおかけしますが、お間違えのないようお願いいたします。

尚、毎月1日の貸館予約は1/4(木)の10時～11時で受付ます。

## 健康相談のご案内

毎月 第1・4金曜日

時間 13時～14時

場所 下和泉地域ケアプラザ 地域ケアルーム

上記の時間で気軽に、ご家族やご自分の健康について気軽に相談ができます。予約制ではないので、お待ちの方がいる場合は、短時間になります。

問い合わせ先：下和泉地域ケアプラザ 長谷部(045-802-9920)



柏木医院 院長  
柏木 昭人 先生

## 冬の講座 「ふまねっと」

和泉栄町内会館で、横3マス縦8マスのネットを利用して、楽しく頭と身体を使いましょう！ 講師：ふまねっとサポーター 藤本 真紀氏、小坂 多希子氏

日時：R6年1月17日(水)10:00～11:00 場所：和泉栄町内会館

申込み：R5年12月11日(月) 10時より電話にて受付開始 定員：10名

申し込み先：下和泉地域ケアプラザ 長谷部 (045-802-9920)

# アニサキス症にご注意



柏木医院 柏木昭人

今年は夏が長かったので食中毒と思われる患者さんが多く来院されました。特にアニサキスを内視鏡で除去した患者さんが多かったです。

アニサキス症とは、魚介類の寄生虫であるアニサキスを摂取することで発症する食中毒です。サバ、アジ、サンマ、サケ、イカなどは、寄生率が高く、形は糸状で長さは2~3cmです。多くは胃アニサキス症で、食後数時間~十数時間後に突然の激しい上腹部痛とともに吐き気・嘔吐がみられます。腸のアニサキス症でも、激しい腹痛症状が現れます。腸閉塞を併発したりすることもあります。

検査は胃内視鏡を行います。胃内にアニサキスを見つけた場合、鉗子で挟んで取り除きます。数時間後には胃の痛みがとれます。

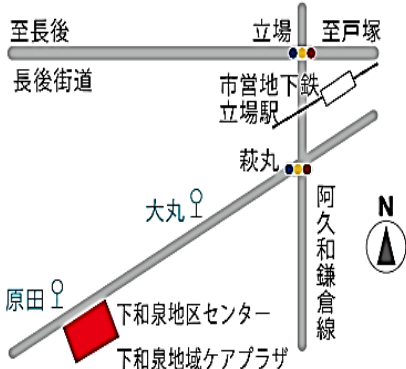
予防はアニサキスのいる生魚を食べないことです。また、熱処理を行えば死滅させられます。【70℃以上での加熱、もしくは、60℃なら1分以上の加熱】。または冷凍処理です。

【-20℃で24時間以上、中心部まで冷凍すること】。家庭用冷凍庫は-18℃であることが多いので、48時間以上冷凍しましょう。

## アニサキスアレルギー

過去にアニサキス症になり、2回目以降の摂取（死骸でも）でアレルギー反応が出ることがあります。

症状は蕁麻疹・喘息からアナフィラキシーまであり、嘔吐・腹痛などを伴うこともあります。魚介類を食べた後に蕁麻疹が出たことがある方は注意が必要です。血液検査でアレルギーを見つけることができます。



下和泉地域ケアプラザだより〈第177号〉

発行日：令和5年11月24日

発行：社会福祉法人横浜市社会福祉協議会  
横浜市下和泉地域ケアプラザ

責任者：所長 梶山 辰吉

連絡先：泉区和泉が丘1-26-1

TEL：045-802-9920

FAX：045-802-9927

X(旧Twitter)も随時投稿  
しています！  
是非ご覧ください。



HP



X(旧Twitter)



メール

■本誌に記載されている講座等に申込された方の氏名や電話番号などの個人情報は、該当の講座にのみ使用され、目的外に使用されることはありません。