



原点に戻って

障害福祉について学ぼう

北九州市障害福祉団体連絡協議会 第二十七回定期総会開催

六月一日（土）十時から、北九州市立障害者福祉会館（ウエルとばた）六階六A B研修室で北九州市障害福祉団体連絡協議会（以下障団連）の第二十七回定期総会が行われました。「さわやか」から高原と貞谷が参加しました。

初めに障がい児・者の地域生活を考える「らしくの会」の岩橋由美子氏より開会宣言がありました。

続いて、林芳江会長から「今年度は原点に戻って、障害福祉について学んでいこうと思っています。」

今後とも障団連に対しまして皆様のご支援とご協力、よろしく願います」と話されました。

誰もが安心できる

仲睦まじい街づくりを

次に、来賓の武内和久北九州市長は「林会長をはじめ障団連の会員の皆様にお



北九州市障害福祉団体連絡協議会
第 27 回 定期総会の様子

熱中症予防のために

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

暑さを避ける 身を守る

室内では

- ・ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ・ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・ 室温をこまめに確認

屋外では

- ・ 日傘や帽子の着用
- ・ 日陰の利用、こまめな休憩
- ・ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



からだの蓄熱を避けるために

- ・ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう

熱中症の症状



熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）

水分補給

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



かれましては、平成十年の発足以来、二十七年にわたり、障害の方が地域の中で安心して生活ができる共生社会の実現に向けて力を賜っていることを御礼申し上げます。

これから誰かが安心して、しっかりと未来に向かって仲睦まじい街づくりをしていく。これからは誰もが安心して、しっかりと未来に向かって仲睦まじい街づくりをしていく。これからは誰もが安心して、しっかりと未来に向かって仲睦まじい街づくりをしていく。

障害の種別を超え

障害福祉の活動を

北九州市議会の本田忠弘副議長が「林会長を中心に障害の種別を超え、心をひとつにして北九州市の障害福祉ネットワークの中間として活動しておられます。心から敬意を表すると共に市政に対するこれまでのご支援、ご協力に厚く御礼申し上げます。

障害のあるなしに関わらず、全ての市民がお互いの人格や個性を尊重しあいながら、安心して生き生きと暮らしていける社会の実現に努めていきますので、引き続き皆様のお力添えをお願いします」と挨拶されました。

北九州市社会福祉協議会の垣迫裕俊会長は「障害福祉についてたくさんの方が関心があると思います。これからもぜひ現場の声を聴きながら、行政として一歩ずつ着実に取り組んでいきますので、今後ともよろしく願います」と挨拶をしました。

続いて、定期研修会「北九州市の令和六年度障害福祉予算算と新規及び重点事業」について、樋口聡障害福祉企画課長と角田禎子精神保健・地域移行推進課長より説明がありました。

次に本日の総会の議長に福岡県難病団体連絡会北九州市支部の岡俊一氏が選任され、承認されました。

議事録署名人に（公社）北九州市障害福祉ボランティア協会の宮崎浩氏が選任され、承認されました。

障団連事務局より、会則第二十一条に基づき、会員団体数三十八団体のうち、出席団体数二十九団体、委任団体は九団体で、過半数を超えているので、本日の総会が成立する旨、報告がありました。（裏面へつづく）



Dr. 江頭眞紀子氏による

「とっておきのお話し」

好評につき「とっておきのお話し」を公益財団法人健和会 健和会京町病院の医師であり、「かわやか」の名誉顧問でもある江頭眞紀子先生に執筆していただきましたのでご紹介します。

サプリメントとは

公益財団法人健和会 健和会京町病院

医師 江頭 眞紀子

ある日外来の患者さんにかかれました。
「先生はどんなサプリメントをとってますか？」
「は？ サプリメントってなんですか？」

私、サプリメントって言葉を知らなかったんです。医者なのにつて顔をされました。言い訳ですが、それ医学用語ではありませんものね。二十世紀末のことです。その言葉の流行りはじめだったのかな。

栄養補助食品と言います。体にいい成分を補うためと言われます。いろいろなサプリメントがあるようですね。私はあまりテレビを見ないのでそういうCMを知らないのですが。

先日もきかれました。「膝が痛くなったのでグルコサミンをのんでるんですけど、効くんでしょうか？」
「グルコサミンだけのんでどうするんです。グルクロン酸はいらないますか？」

（表面よりつづき）
その後、審議に入りまし

た。
第一号議案の令和五年度事業報告、第二号議案の令和五年度決算報告、第三号議案の会計監査報告がありました。

第一号議案から第三号議案までの一括審議により、承認されました。

次に第四

号議案の令和六年度事業計画と第五号議案の収支予算（案）が提案されました。

第四号議案と第五号議案も一括審議により、承認され、総会は正午に閉会しました。



「？？？」

「ヒアルロン酸を摂っていますか？」

「ああ、あれも膝にいいんですよ？」

「ヒアルロン酸というのは、グルコサミン、グルクロン酸、グルコサミン、グルクロン酸と、交互につながった線維状の物質なんです。グルコサミンだけのんでもヒアルロン酸はできません。まあ両方のんでも体の中で都合よくヒアルロン酸になるわけではないですけど」
「のむヒアルロン酸というものもありますよね」

「のんでも人間の腸では消化吸収されませんよ。だから注射しないといけないんですよ」

「そうなんですか！」
「コラーゲンもそうですよ。お肌がいいと言われるけど、あれも消化吸収されません。コラーゲンというのは、若戸大橋のワイヤーみたいな、

針金をからめてそれをまた何本もからめたような構造をしているんです。まあ食物繊維だから便秘にはいいかもしれないですね。だいたいコラーゲンというのは1型から8型まであるんです。お肌のコラーゲンは何型ですか？ その商品に入ってるコラーゲンは何型ですか？」

まあグルコサミンもコラーゲンも、体に害はありませんけどね。

最近健康被害が問題になった健康食品は毒性物質の混入が原因でしたが、ビタミンやミネラルも、補充しても健康に対する効果がないばかりか、過剰摂取により健康に害となる可能性があると、研究者が結論づけました。その他の健康食品も、成分を濃縮したりして過剰摂取になる危険性があります。また食品は医薬品と比較して製品の品質管理レベルが低いと、不純物が混入する可能性があります。

このごろ「プロテインをとっている」と言う人がいます。大谷選手がプロテインをたくさんとっているという話を聞いてのことでしょうか。プロテインはアミノ酸が代謝されるとア

熱中症特別警戒アラートの運用が始まりました

令和6年4月から、熱中症警戒アラートに加えて、健康被害が発生し得る場合に備えた一段上の「熱中症特別警戒アラート」が新設され、運用が開始されました。熱中症特別警戒アラート発表がされた際は、いつも以上に熱中症対策の実施と体調の変化に気を付けましょう。

指定暑熱避難施設

(クーリングシェルター)について

熱中症特別警戒アラート対象日には、暑さから一時避難する施設として、指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を開設します。ご自宅にクーラー等がない方など、必要に応じて、これらの施設をご利用ください。

アンモニアを生じます。そのアンモニアを排泄するため、腎臓に負担がかかるのです。西洋人は有史以前から肉を主食にしているのですが、腎臓の機能が低いのですが、というより腎機能の高い人が生き残ってきたのですが、日本人の腎機能は正常でも外人さんの七〇%しかありません。腎臓病でなくても、プロテインの取り過ぎはよくないのです。

体に一番いいのは、その民族の伝統的な食事じゃないでしょうか。日本人ならお米と魚と野菜と海藻と、それから大豆食品。そういう食事をして私たちの先祖がずっと生きのびてきたのですから。