介護付有料老人ホーム（一般型）

八王子同友会・長寿の森
広報誌
TIMES

ータイムスー

2025年
10月

八王子同友会・長寿の森
東京都八王子市上川町1620　フリーダイヤル0120-889-802
受付時間　8：30～17：00

長寿の森　敷地内「秋の風景」

2024年10月～3月の様子

日帰り行楽

紅葉を見るために昇仙峡へのドライブです。当日は晴れて暖かく行楽日和でした。ロープウェイ山頂から見る景色に参加者は感動されていました。帰りには桔梗屋信玄餅テーマパークに立ち寄り楽しんでいただきました。

クリスマス忘年会

世界大会で優勝経験もあるバルーンパフォーマー「syan」さんをお招きしました。音楽に合わせたパフォーマンスは見ごたえがあってご入居者のみなさまも大興奮でした♪

どんど焼き

当ホームがある八王子市上川町で行っているどんど焼きの様子です。長寿の森のご入居者でも参加される方が多くいらっしゃり、1年の健康を願ってお団子をもらって帰ってきます。

同友会グループ
代表 髙谷典秀

問い

狭心症治療中に納豆を食べてはいけないのでしょうか？

64歳の女性です。68歳の主人のことですが、数年前に狭心症で入院をし、それ以来、再発防止に血液をサラサラにする薬を飲み続けております。
その後、体調に変化はないのですが、私の友人も心臓の病気になり、薬を飲んでいるそうなのですが、その際に医師から、納豆や緑黄色野菜などは食べないようにと注意を受けたそうです。
主人の時には、そのような注意は受けておらず、納豆も野菜も体に良いものと思い、自由に食べておりました。
納豆や野菜は、狭心症の治療中に食べてはいけないものなのでしょうか。主人のように食べてしまった場合、どうなるのでしょうか。

答え

薬の種類によっては投薬効果を弱める場合も

今回は狭心症の治療のため血液をサラサラにする薬を飲んでいる方から、その薬と納豆や緑黄色野菜との飲み合わせについて心配をされているとのご相談です。
実は、血液をサラサラにする薬には大きく分けて二種類あり、そのうちの一つは「抗血小板薬」、そしてもう一つが「抗凝固薬」と呼ばれるものです。
血液を固める代表的な仕組みとして、まず血液中の「血小板」という血球を介して行われるものがあります。血小板は、血液の中を流れる際に、なにか異物に接した時、そこに集積して固まる性質があるのです。
もう一つは「凝固系」というもので、血液中の様々な凝固因子が関連しあい、活性化することで血液を固めるという仕組みのものです。
これら血液を固める２つの仕組みをそれぞれブロックする薬が「抗血小板薬」と「抗凝固薬」になるわけです。
抗血小板薬の代表的なものに「アスピリン」がございます。狭心症の治療には主にこの抗血小板薬が使われ、アスピリンを処方されている患者さんも多いかと思います。
一方、抗凝固薬の代表的なものは「ワーファリン」という薬で、心房細動という病気や下肢の静脈血栓症という病気に対して処方されることが多いものです。ワーファリンは、凝固系に作用して血液を固まりにくくする薬ですが、体内にビタミンＫが増えますと、その効果が弱まってしまう事が知られています。
納豆や緑黄色野菜にはこのビタミンＫを増やす作用があるため、ワーファリンを内服している方は食べないようにと医師から指示があるのです。
確かに、納豆にはナットウキナーゼという物質が含まれており、それが非常に微力ながら抗凝固作用があるため、納豆を食べると血液がサラサラになると言われております。しかしながら、ワーファリンを服用している方にとっては、納豆の血液サラサラ効果よりも、むしろワーファリンの効果を妨げてしまう事の方が強力なため、納豆を食べてはいけないということになるのです。
今回のご相談のケースでは、狭心症の治療中ということですし、医師からも納豆や野菜を食べてはいけないという説明も無かったことから、おそらく抗血小板薬が使われていることが想定されます。そうであれば、これまで通り召し上がっても問題ないと思われますが、万一のために主治医の先生にご相談をされた方が良いと思います。

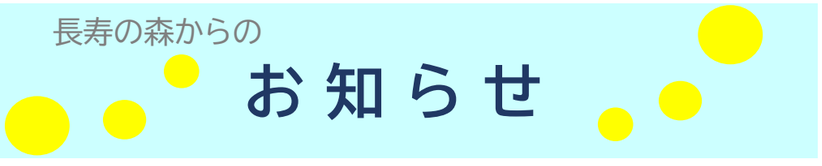
出典：日本老友新聞

同友会グループ
顧問弁護士
藤川明典先生

多様な訪問販売に注意を。特定商取引について

善良な消費者が悪徳な取引の被害に遭遇し、必要でない商品をかかえ込むことが後をたちません。部屋に、本人では到底飲みきれない栄養ドリンクのケースが山積みされていたような場合もあります。
これらの被害から消費者を守る法律が特定商取引に関する法律です。その中には「訪問販売」「通信販売」「電話勧誘販売」「連鎖販売」「特定継続的役務提供」「業務提供誘引販売」「訪問購入」があります。
「連鎖販売」は、いわゆるネズミ講式に購買を増やす方法。
「特定継続的役務提供」は、エステを１年間継続するとか、英語会話の受講を継続する契約等があります。
「業務提供誘引販売」はパソコンでアルバイト収入が得られるとして、パソコンの機材を売るような販売です。
特に「訪問」「通信」「電話勧誘」等の販売には注意しましょう。その販売方法が「訪問」「通信（テレビ、ラジオ、ダイレクトメール）」「電話」による販売のことです。
最近は「訪問購入」という方法もあります。かつて、「押売り」という販売がありましたが、これとは逆に、あなたの家に訪問して、あなたが所有している貴金属等の商品を安く買いたたく取引です。
一度家に入れるとなかなか立ち去りません。たとえばあなたが不要な古銭を売りたいと連絡して、訪問した営業マンに古銭だけでない骨董品、掛け軸、貴金属まで売らされたということになりかねません。くれぐれも軽い気持ちで依頼をしないようにして下さい。

出典：日本老友新聞



入居者数

男性	女性	合計
19名	41名	60名

現在、居室限定割引キャンペーンを行っております。この機会にゆったりと過ごすことができる広々居室と、豊かな自然環境等を体験するためにご見学をご検討ください。随時見学を承っております。見学経験がある方もお申し込み下さい。

要介護認定状況

自立	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	合計
35名	0名	0名	10名	3名	3名	5名	4名	60名

2025年8月25日現在