



医療福祉社情報

摂食嚥下リハビリテーション

先日、日本摂食・嚥下リハビリテーション学会総会が行われました。私自身はオンラインでの参加でしたが、その中で、コロナ禍における摂食嚥下リハのあり方を考えるパネルディスカッションもありました。ご利用者・ご家族だけでなく、スタッフも、自分達が媒介となるのではないかという不安が強く、感染リスクを背負いながら摂食嚥下リハを行うことが大きなストレスになつてたといふ意見が多かった事が印象的でした。また、WEBや「」の積極的な活用を提言されている先生もいましたが、撮食嚥下リハや口腔衛生指導であれば、WEBや「」の活用が可能であるかも知れません。

高尿酸血症

内科 大楽先生

今回は高尿酸血症についてお話しします。血液検査で尿酸値が7・0 mg/dlを「超えると高尿酸血症と呼びます。この状態が続くと尿酸の結晶が体のあちこちに沈着をはじめ、さらには放置しておくと激痛で知られる「痛風発作」をはじめ、様々な症状を引き起こします。病状としては、痛風発作(関節炎)尿路結石、腎障害(通風腎)通風結節などです。尿酸値が高い人は、高血圧、脂質異常症(高脂血症)糖尿病などの生活習慣病や、慢性腎臓病(CKD)を合併しやすく、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクを高めると言われています。症状を起こすまで尿酸が高いことを知らない人も多い為、健診でチエックを受けてください。

尿酸値を下げる生活习惯を心がけましょう。食べ過ぎに注意(肥満予防、尿酸を作るプリンタ意を多く含む食べ物は取りすぎない)

十分な水分補給(水分制限の必要な人以外は1日2「以上を目標)・適度な有酸素運動(ウォーキング等)

ストレスの解消(十分な休養や睡眠等)・尿酸値高値の人は、尿酸を下げる薬が必要です。目標値(6・0 mg/dl以下)を維持できるよう継続して治療を続けてください。

睡眠不足対策

訪問看護師 青木美香

寝苦しい夜の睡眠不足へ対策！

日中は日差しも強く、暑い日も増えてきました。家中がムシムシとしていて寝苦しさを感じていませんか？最近、寝付きが悪い。夜中に何度も目覚めてしまう。スッキリ起きられない。身体がだるいという方は、暑さでぐっすり眠れないことがあります。今日は、寝苦しい夜の睡眠不足対策をご紹介いたします。

・睡眠負債とは？
最近、よく話題になつている「睡眠負債」とは、睡眠不足が借金（負債）のように蓄積した状態をいいます。睡眠不足は1日～2時間程度の短時間睡眠をイメージすると思いません。1日だけというような単発的な短時間睡眠は、翌日ぐっすり眠ると解消されません。しかし、日常的に睡眠不足が起きると、1日よく寝ただけでは解消することができません。さらに「1日の時間程度の睡眠時間確保しているので自分は問題がない」と思っている人も、実はわざと睡眠時間が足りておらず、毎日少しずつ睡眠不足が蓄積し、自分では気付かないうちに仕事や家事、日中のパフォーマンスを落としているかもしれません。睡眠は、身体の、修復やホルモンの分泌など様々な役割があります。睡眠の乱れが、病気を引き起こす原因になるのです。

・寝苦しさに負けない快眠方法
夏は暑さでよく眠れない、睡眠の質が低下し、睡眠時間を確保しているにもかかわらず睡眠負債を引き起こしてしまうこともあります。注意が必要です。

・睡眠不足の返済方法
理想的な睡眠時間は、毎日の睡眠時間を延ばすことです。個人差はありますが、約7～8時間が一般的な睡眠不足の返済方法です。休日の寝始めは体内リズムが乱れ、不調をきたしやすくなるので、平日の睡眠時間+2時間程度にしまします。毎晩の睡眠時間を確保できない人は、お風呂を15分程度するのも良いでしょう。夕方以降に寝返りをしてしまうと夜眠りにくくなるので、12～15時間の間がおすすめです。

・寝苦しさに負けない快眠方法
☆エアコンを活用する。
室温が高いままだと体温が下がらずになかなか眠りにつくことができません。室温の目安は、26～28℃、湿度の80%がおすすめです。エアコンは少し高めの28℃前後に設定したり、除湿機能・送風機能などを活用したりするのが良いでしょう。エアコンを低く設定すぎたり、エアコンの風が直接あたつたまま寝ないようにしていると、不調の原因になりますので気をつけましょう。また、寝苦しくてもエアコンには頼らないようにしている方が、快眠だけでなく、熱中症の予防にもなりますので上手に利用することをおすすめします。

☆バジヤマ
バジヤマは吸湿・吸汗性、寝返りのうちやすさなども考えて作られています。ジャージやトレーニングウェアなどをバジヤマ代わりにする人もいますが、睡眠用に作られているわけではありません。チャックやフードなどが寝返りの際に邪魔になります。夏用のバジヤマは吸水性・通気性などがある生地が多く、寝具もひんやりする物や通気性の良いものになります。

☆入浴時間
寝る直前にお風呂に入ると、体温が下がらずになりにつきにくくなるので、寝る1～2時間前に入るのがおすすめです。また、夏はシャワーだけで済ませがちの方も多いですが、シャワーは交感神経を優位にさせます。ぬるめの湯船にゆっくりとすると副交感神経が優位になるので、リラックスして熟睡しやすくなります。

スマートフォンやテレビ画面を寝る直前まで見ていませんか？夜に強い光を浴びると、睡眠へ導いてくれるホルモンであるメラトニンの分泌が抑えられてしまいます。また、夜間はコンビニなどの明るい照明にも注意しましょう。

寝る前の筋トレは交感神経を刺激し、眠りにくくなるのでストレッチがおすすめです。ストレッチは血流を良くして体温を一時的に上げるために、下がつてきた時に眠りにつきやすくなります。いかがでしたか？今日は睡眠負債と寝苦しい夜の睡眠方法について、ご紹介いたしました。

介護コラム

榎本施設長より

8月25日付、緊急事態宣言拡大・決定、及び蔓延防止重大措置等、合わせて33都道府県に及んでいます。

インド型・デルタ型の感染力が強くなっていることから、人から人への感染拡大・猛威を振るいはじめております。

今出来ることは？日常生活を送る中で、どんなことを注意すべきか？

- ①人の接触を避ける（濃厚接触者にならない）
- ②長い間に渡り、同じ場所にとどまらない
- ③大切な家族や勤務先の人を守るため、日常生活の行動及び、体調管理には充分に注意を払うこと
- ④体調が悪くなった時は、すみやかに病院受診（PCRの検査等）をおすすめします。

コロナワクチンを2回接種を行っていても、再度感染する恐れがあります。その中で、手洗い、うがい、室内の換気、消毒、マスク着用等の徹底。まだまだ利用者様との面会は出来ない状況であります、ご家族様にはご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

横尾ケアマネより

2021.8.24～東京2020パラリンピック夏季第16回が開始されました。（競技種目数は22競技539種目あり、水泳、卓球など様々あります）パラリンピックは障害者を対象とした、もう一つのオリンピックの意味。起源は1948年にロンドンの病院内で開かれたアーチェリーの協議会で、リハビリの一環として始まったそうです。1960年のローマ大会からパリンピックの直後に同じ場所で開催されています。苦難を乗り越えハンディキャップを抱えながらスポーツに挑む選手たちと一緒に応援しましょう。

医療スタッフコラム

山内心理士

美術館に行くことが趣味です。最近は上野に行くため山手線に乗るのものはばかられていましたが、久しぶりに美術館に行きました。美術館ではいつも「お気に入り」を探します。「お気に入り」を探す時間はゆったりとしていて、日常のことを忘れられる時間です。今は制限が多く、不安になつたりストレスを感じることも多いと思います。ぼんやりする時間、なんとなく心地よい時間がより大切になっているのかもしれません。

佐藤衛生士

暑さ厳しい中コロナもまだまだ落ち着かず

マスク生活が続いていますね。

今日はマスクによるお口への影響についてお話しします。

マスクをすると暑さや息苦しさにより、どうしても無意識に口呼吸の状態が多くなってしまいます。口内が乾燥していると汚れも付着しやすくなり、唾液の分泌量を減らしてしまいます。唾液が減少するという事は、菌が繁殖しやすくなり虫歯や歯周病リスクだけでなく口臭もきつくなる事があります。

ですので、より歯磨きに力を入れなければ、虫歯の原因になるプラークが残ったままの状態になります。そこで ①鼻呼吸を意識する ②毎食後フッ素入りの歯磨き粉を使用し歯磨きを徹底 ③こまめにお水を飲んでお口の中を潤す ④お砂糖の入った食べ物や飲み物の摂取量の見直し以上の項目を意識して生活してみてください。小さいことをコソコソ日々行うことで今後の歯の健康状態も変わってきますので、是非試してください。マスクがない生活を迎えた時に綺麗な歯で笑ってお会いできますように★



関根衛生士

最近暑い日が続いていますね。

こうも暑いとそうめんや、うどんなど麺が食べたくなりますよね。

麺はつるつるって入って飲み込みやすく美味しいですね！

ですがしっかり噛まないと喉に詰まらせることもあるのでしっかりと噛みましょう。

よく噛むと喉に詰まらせないだけでなく、認知症予防にもなるのです。

一回噛むごとに脳に血液が送られていき、噛めば噛むほど血液が送られ、脳が活性化していき認知症になりづらくなります。

毎日の食事で少し意識するだけで認知症予防にもなるので試してみてください。

～ご報告～

当法人では、毎月、グループホーム入居者様、並びに当法人職員及びヘルパーのPCR検査を実施しております。