



## 医科・歯科・介護通信

### 性病について

今日は性病についてお話しします。性病には、クラミジア感染症、性器ヘルペス、淋菌感染症、尖圭コンジローマ、梅毒、トリコモナス腫炎、ケジラミ症、B型肝炎（血液でも感染）などがあります。どれも性交渉で感染するもので、最も多いのがクラミジア感染症ですが、ここ数年急増しているのが梅毒です。梅毒は、（3週間位して）最初に痛みのない硬いしこりが感染部位にでき、脚のつけ根のリンパ節の腫れなどがおこり、なるとその後1～2ヶ月して手足全身に発疹があらわれます。これらは自覚症状（痛み・かゆみなど）を伴わずおさまりますが、体の中で梅毒の病原菌が増殖し数年から数十年すると心血管神経に異常があらわれます。このため、症状が現れたり、パートナーが梅毒にかかっている場合は（血液）検査をうけ、ペニシリソ等で完治までしっかりと治療が必要です。

### 目に見えない心と目に見えるもの

内科医師 大楽先生

心療内科 精神科 田畑先生

心そのものは目に見えません。心を扱う心療内科でも、本当は何かしらの検査によって患者さんのお悩み、気分、ストレスなどが目に見える形で正しく評価できると良いですが、おわかりの通り、血液検査、レントゲンなどでは目に見えません。では私たちがどんな風に心を評価しているかと言うと、目に見える表情や行動、耳から聞こえる声（大きさ、抑揚、テンポなど）を参考にしています。もちろん患者さんのお話（落ち込み、不安感などの心について自覚されている情報）は最も重要なのですが、実際に見える情報と一致しているかの確認も重要です。また、診察という特殊な環境では十分な情報が得られない場合もあるので、日常生活のより多くの時間を共に過ごされているご家族やご友人からのお話を参考になります。将来的には心が目に見えるような検査法が開発されることを期待しながら、今現在の心療内科の診察について書かせていただきま

### 定期的な歯科検診

歯科医師 烏田先生



歯科医師 立浪先生

歯周病と歯肉炎

田邊心理士

### 事実本位と気分本位



こんちは暑さが厳しいですが皆様いかがお過ごですか？さて、電車やバスに乗れないという不安症状を「事実本位」といいます。公共の逃げられない場所で体調不良を起こしてしまって、学校や職場の近くに住まざるを得ないとか、自転車通勤をせざるを得ない等、生活に支障が出ます。こうした症状の方には「事実本位」の実践をお勧めします。「事実」を物差しにして自分を見る態度の実践です。「大変だ」と思いますが、乗る用事がある時は不安でも渋々乗ってください。

一方の「気分本位」とは、頑張つて乗つて用事を終えても、不安になつたから自分はダメだ、と「気分」を物差しに自分を見る態度です。再び乗り物に乗れるようになるためには、「事実本位」と「気分本位」のどちらの態度の実践が役立つと思われますか？実

追伸 介護保険負担割合証、後期高齢者医療被保険者証が届いているようでしたら、ご郵送下さるようお知らせ致します。

### ～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。

#### 多田衛生士



誤嚥について  
口から入った食べ物や飲み物は食道へ入ります。それが誤って気管に入ることを誤嚥といいます。（繰り返すと肺炎になる場合もあります）

食事の時、頻繁にムセたり咳がでたりするなら、それは喉の機能が衰えているサイン！まだ、高齢といわれる年代でなくとも日頃からムセなどを感じる人は注意が必要です。防止策の一つでお口のケアはとても大切です。清潔に保ち、最近の繁殖を抑え肺炎リスクを減らしていきましょう。

#### 青木看護師



#### マスクの着用と熱中症

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために「新しい生活様式」として、マスクの着用が推奨されています。ただし、マスクを着けていない状態と比べて、心拍数や呼吸数・血中酸素濃度・体温が上昇するなど、身体に負担がかかりことがあります。気温や湿度が高い環境では熱中症のリスクが高くなります。屋外で人と十分な距離が確保できる場合にはマスクを外し、マスクを着けている時は運動などを避け、水分の補給をこまめにしましょう。

### 医療スタッフコラム

横尾介護職員より



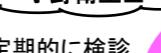
榎本施設長より



普段、利用者の皆様とスタッフがどのように過ごしているのか、少しご紹介します。

朝・昼・夕と三度の食事の前には、職員が中心となり、ラジオ体操や足踏み、口腔体操を実施し、心身ともにリフレッシュを促進！他にも、洗い終わった後の洗濯物干し、取り外して置む作業、昼・夕食に使う野菜切り、出来たおかずの小分けなど「何か一つでもできる事はないかな？」と考え、日々、取り組んで一緒に過ごしています。

小野衛生士



欧米人の歯並びがきれいで白いというイメージをお持ちではないですか？日本のように皆保険ではない国が多く、そのため虫歯や歯周病などの治療をなるべくしなくて済むように矯正をしたり定期的に検診をしたり、「予防」を目的とした歯科受診が一般的になっているからです。新型コロナウイルスの蔓延により、病院に行きづらい感じがあるかと思います。例えば感染が減ってきた頃合いに、痛みが出たり治療が手遅れになる前の「予防」を目的とした検診を検討されることをお薦めします。

岩田看護師



先日、職場の同僚と本の話になりました。彼女は小学生・中学生のお子さんを持つお母さんですが、下の子が本を読まないとこぼしていました。そのお子さんはアニメは好きでよく見ていることで、せめて何か活字に触れて欲しいと思い、同僚は世間で流行っている漫画を全巻購入したそうです。しかし、お子さんは一巻に少し目を通したきり以外全く触れたなかったそうです。

私も含め、ある年代以降の人は『本はできれば読むべき、読んでいる子は安心』というような認識があると思います。私の父の時は『漫画を読むと馬鹿になる』と言われた時代がありました。

時代によって良かれと思われる事は変化してきますが、自らが生きた中で受けた教育や習慣と違う人と出会った時（私は小学生に、将来なりたい職業はユーチューバー！と言わされた時にかなり驚きました）人は違和感を感じると思います。大切なのは、仕事でも私生活でも、人と関わる時に自分はどうあるべきかと心にいつも問うことではないかなと思います。同僚は「漫画、自分で全巻読んじゃったわよ」と言っていました。この出来事で、彼女の新たな漫画の世界が広がるのか、そこはちょっと楽しみではあります。



## Photo Selection



七夕に合わせて、短冊や輪っか作り、星☆の色塗りなど行いました。

短冊に何か願い事書きましたか?と問うと「色々あって書ききれない」と笑ってはしゃいでいました。

「ここは居心地が良いから気に入ってるの」と。「ごはんもおいしいし、皆さんといふと楽しいから」と過ごされています。

スイカ割りをした後、昼食やおやつの時にカットしたスイカをおいしく食べました。

下井HPに入院中。ゆとりあに戻るためにリハビリ開始中。

「七夕・すいか・じまわり」のポスターの色塗りをカラフルに仕上げて下さいました。

7/7に恒例行事「スイカ割り」をしました。目隠しして棒を持って本格的に楽しみました。

お寿司・枝豆・ピール（ノンアル）を7/11に味わいました。アイスを食べるとスッキリされてさわやかに☆

暑い日が続いていたので、おやつにアイスを食べて過ごしました。（食器洗い、洗濯物たたみをお願いすると手伝って下さります）

食器洗いや食事の盛り付けなどたくさん手伝って下さいました。工作や体操にも参加。

朝から気温が高く、ぼーっとされている感じもありましたが、お風呂に入られたら顔もスッキリ戻り爽快！

提灯作りをすると同時に用紙をハサミを上手に使って切り込み入れるのを手伝って下さいました。

「右肩が上がらないの！」と。お風呂に入って温めたり、リハビリもかねて食器洗いしつつ動かして頂いています。

毎年恒例（足立区の花火大会に合わせて、今年は中止）で寿司・えだまめ・からあげ・ピール（ノンアル）を満喫

「書中見舞いのハガキを書きたい」と10枚注文。（思いが届きますように！）

6/25入居。最初の頃は寝付けずソワソワされていましたが、少しすつぶ団気になれて来ています。

となりの席の方が色々と話しかけてくれてTVを見たり些細な会話をされていました。

色々な作業を手伝って頂いています。野菜切り・洗濯物干し・たたみ・工作など熱心に取り組んでいます。

令和4年8月194号 発行  
徳耀会 ゆとりあ

医療法人社団 徳耀会  
グループホーム ゆとりあ  
120-0003 足立区東綾瀬3-13-11  
<http://www.tmhc.jp/>  
TEL 03-5616-1094  
fax 03-3605-1092

ゆとりあでは、毎月万が一の災害に備えて防災訓練を実施しております。



8,August,2022

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	脳トレ 2+2=5	ぬり絵	盆踊り	書道（2F）	食レク（冷やし中華）	リズム体操
7						
8	風船バレー	書道（3F）	じゃんけん大会	内科	山の日	心療内科
14		15	16	17	18	19
リズム体操	食レク（すいとん）	DVD鑑賞	おやつレク（ところてん）	絵手紙	体操	DVD鑑賞
21	しりとり	ぬり絵	脳トレ 2+2=5	内科	脳トレ 2+2=5	心療内科
22						
28	DVD鑑賞	ぬり絵	ぬり絵	脳トレ 2+2=5		
29						
30						
31						

★ 毎日体操  
★ 日常の食事作りは利用者様と一緒に実施する

今週の献立							
	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	玉子どん	野菜ステーキ	さつま揚げの煮付け	目玉焼き	まぐろハンバーグ	かんもの煮物	ジャーマンポテト
	かぶのゆかり和え	小松菜の梅苔和え	いんげんのマヨネーズ和え	キャベツのサラダ	チキン南蛮のくるみ和え	ブロッコリーのわさび和え	小松菜のドレッシング和え
	きゅらぶさ佃煮	鯛り梅	広島巻漬	桜大根	生姜高菜	なめたけ	鯛り梅
昼	御飯	御飯	キーマカレー	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	味噌汁	スープ	味噌汁	お吸い物	コンソメスープ	味噌汁
	2種のフライ	サフランのビカタ	カリフラワーのマリネ	鰯の蒲焼	かきあげ	ミックスオムレツ	アジのチーズパン粉焼き
	ふんわり豆腐の含め煮	れんこんの金平	フルーツヨーグルト	にらもやし炒め	かばちゃのそぼろ煮	マカロニソテー	キャベツのさっと煮
おやつ	トマトのサラダ	ブロッコリーのなめたけ和え		春菊のしらす和え	スナップの味噌和え	マセドンアントラザード	茄子の生姜風味
	網焼き	せんべい	ワッフル（ココア）	わかパンケーキ（抹茶クリーム）	チーズケーキ（カスタード）	紅茶ケーキ	グレープゼリー
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
晩	味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	白身魚の昆布巻	油淋鶏風	ホタテの味噌漬	鶏肉の胡麻煮	豚肉の生姜炒め	赤魚の鯛麁焼き	豚肉の甘辛煮
	スナップのベーコン炒め	えびしゅうまい	さつ芋のレモン煮	冷奴	冬瓜の旨煮	切干大根の煮付け	里芋の味噌煮
	里芋のとも和え	春雨ナムル	ほうれん草のお浸し	大根のしその煮和え	冷やしトマト	かぶの塩昆布和え	白菜のおかかまぶす
カロリー	1465kcal	1405kcal	1392kcal	1426kcal	1259kcal	1447kcal	1435kcal