医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和5年5月203号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医療福祉情報

人々の関わりの大切さ

医療法人社団 徳耀会　理事長　榎本安行

皆さん　今日は！
医徳耀会理事長の榎本です。日頃のご厚情に　改めて感謝申し上げます。
さて、新型コロナウイルス感染より拡大　コロナ禍が既に3年以上が過ぎ、収束までの一進一退を繰り返し社会生活　あらゆるモノに大混乱を与えました。此れだけ多岐にわたる混乱ぶりは　過去にあったでしょうかね!?
5月には感染症法の解釈が　5類に移行しますが、高齢者　介護従事者　医療従事者には　年二回のワクチンの優先接種との行政よりのお達しです。
世の中では、5月連休明けでコロナ対応も解放予定でありますが　医療介護現場ではまだまだ感染対策続行中で、いつ解放されるか判らないのが　現状と思われます。
コロナ禍で改めて思い起こされた事は、人と人の関わり　人間同士の繋がりが　非常に重要且つ大切と言う事を　思い知らされた次第です。
当医療法人職員一同は　社会の皆様に貢献して参る所存ですので　今後ともご協力ご支援賜ります様、宜しくお願い申し上げます。

医療法人社団徳耀会理事長　榎本安行

腎臓について

内科一般　大楽（女医）先生

今回は腎臓についてお話します。腎臓は腰あたりに左右一個ずつあり、握りこぶし大（約150g）の臓器です。腎臓は、体内の老廃物を排泄したり、体の水分バランスを整える大切な働きをしています。
・腎臓の働き
①血液をろ過し、体内の老廃物を尿として排泄
②尿を作る過程で、身体に必要なものを再吸収し、不要なものを排泄し体内の環境を調節
③ホルモンを作る（血圧の調整・骨や赤血球の量を調節するホルモンなど）
腎臓の状態を把握する検査に尿検査があり、簡単で有効な手段です。長寿国日本で問題提起されている慢性腎臓病について次回お話しします。

5月といえば

心療内科精神科　京野先生

私は5月が一番好きです。4月は気候が不安定ですし、6月は梅雨になってしまいます。7月以降は暑すぎますし、最近秋は短くすぐに冬になってしまいます。
5月、新緑の風薫る中で行うものとしては炭火焼きをおいて他にはないでしょう。最近私は不本意ながら趣味が仕事のようになってしまっておりますので、たまの休みがあると時間を持て余してしまいがちです。
そういう休みの前日は、その辺で釣った魚でもよいですし、スーパーで見繕った鮮魚でも構いませんが、開いて塩水につけて一夜干しにしておきます。翌日朝から備長炭を天日干しして、十分乾燥させたものをじっくり火起こしします。熾火になったら七輪に詰めて、遠火で干し魚をあぶります。ついでに旬野菜のアスパラや空豆、玉蜀黍などを焼いてもよいでしょう。準備と作業、片付けであっという間に日が暮れてしまいます。ガスで焼いたら15分で済んでしまう工程を半日かけて行うことで暇を潰しているわけですね。
いずれ定年を迎えてさらに暇になった際には米を植えたり、木を伐採して炭焼きでもしないと間が持たないのではないかと今から不安になる気持ちもあります。
皆様の良い暇つぶし方法があればぜひ教えて頂ければと思います。

虫歯予防にフッ素を

歯科医師　烏田先生

フッ素とは、よく歯磨き剤などに『モノフルオロリン酸ナトリウム』『フッ化ナトリウム』というフッ素化合物として含まれている有効成分の一つです。
フッ素には、虫歯菌の酸に負けない金を作る初期虫歯を直す（歯の再石灰化の促進）虫歯菌の働きを弱めるこの3つの働きがあります。
虫歯予防のために、毎日の歯磨きの際にフッ化物配合歯磨剤を使用するのも効果的ですが、
歯医者さんでの3～6か月に1回の定期検診等にて口腔内チェックをしつつフッ素塗布をすることもお勧めいたします！

気圧性歯痛

歯科医師　山本先生

梅雨の時期や雨の日になるとなぜか歯が痛くなることはありませんか？
歯が痛むのは気圧の変化に関係があるといわれています。
歯の内部には「歯髄腔（しずいくう）」という神経が入っている空洞があります。外の気圧が下がると内側との気圧の差に対応できず、圧がかかり一時的に歯が痛むことがあります。これを「気圧性歯痛」といい、飛行機でも同様に生じるため「航空性歯痛」とも呼ばれています。
特にむし歯や治療中の歯がある場合には、歯痛が起こりやすいといわれています。むし歯や治療途中の歯がある場合は、そのまま放置せず痛くなる前に早めの受診をおすすめします。

食事について

訪問リハビリ　理学療法士　小林先生

高齢者の低栄養が全身の虚弱（フレイルと呼びます）や筋肉の減少および機能低下を引き起こすことで、健康寿命に影響を与えることがわかってきています。高齢になるにつれて食が細くなり、今まで食べられていた量が食べられなくなってきていると感じている方もいるのでないでしょうか。少なくなってきている量でバランスよく食べることはとても難しいことだと思います。そこでおすすめしたい（私自身実践していることですが）こととして　①白米を玄米や麦に変える・パンを全粒粉のものに変える（食物繊維たっぷり）②肉よりも魚の頻度を増やす、もしくは大豆由来の食品を多めにとる（良質な脂質とタンパク質）③野菜から食べる（血糖値の上昇を抑える）④一度に食べず回数を増やすこと（朝昼晩+間食の気持ち）です。
理学療法とは関係ないと思われるかもしれませんが、運動と食事はとても密接な関係性の為、どちらも疎かにしては冒頭のフレイルのリスクがあがってきてしまいます。しっかりとご飯を食べ、しっかりと運動をして、健康寿命を延ばしていきましょう。

湯たんぽの需要

精神科訪問看護　佐々木看護師

家計の光熱費負担が増加する中、昔ながらの湯たんぽがエコな暖房として人気を集めている。一部店頭で完売。例年は今冬分の生産をほぼ終えている工場でも、稼働が続いている。電気代は昨冬の約1.5倍、エアコンにも頼りつつ使用していない電気をこまめに消したり節電対策を心がけたい。

GHゆとりあ 利用料変更について

令和５年１月より諸々の事情、決まり次第、御連絡させて頂きます。

～ご報告～

当法人では、毎月、グループホーム入居者様ならびに職員のPCR検査を実施しております。

介護コラム

榎本施設長

新緑の頃、鮮やかな緑色が初夏らしく感じます。八十八夜、こどもの日、母の日と続き、野菜と言えば、アスパラガスが今の時期おいしいと言われており、疲労回復に効果がありカロテン、ビタミンB、Cが多く、栄養価の高い野菜で耀さん、カリウム、鉄などおいしくいただけます。是非おためしあれ！
又、新型コロナウイルスワクチン接種用紙等が届いているかと存じます。至急、グループホーム施設長までご郵送ください。
5月8日より5類に移行になりましたが、GHではまだまだご家族・関係者の面会につきましては、ご遠慮頂いております。どうぞご理解をお願いします。（東京においても感染者が増加のため）
今後とも、引き続きご支援、ご協力の程お願い申し上げます。

施設長　榎本悦子

山口介護職員

皆さんは一日にどれ位歩いていますか？　一日8000歩以上を目安に歩くことで、健康寿命を延ばすことや健康維持につながることが分かっています。普段あまり運動をしない方にとって、いきなり5000歩以上歩くのは身体に負担がかかりすぎてしまうことも少なくありません、適度に会話が楽しめる程度のペースで、無理のない範囲で歩くのがおすすめです。
新緑の季節、家の近所などゆっくり歩いてみるといつもとは違う景色が見えてくるのではないでしょうか。

医療スタッフ　コラム

金子衛生士

みなさんは、子どもの頃から毎日の生活習慣のひとつとして歯磨きをしてきたと思いますが、そもそも歯磨きは、何のためにしているのでしょうか？
それは、細菌の塊である歯垢（プラーク）を落とすためです。
プラークとは、食べカスではなく口腔内の細菌や代謝物の塊で、ネバネバしているのが特徴です。口腔内の2大疾患である「むし歯」や「歯周病」は細菌による感染症ですが、これらを引き起こすむし歯菌や歯周病菌も、生きた状態で塊になってプラークに潜んでいます。
そのため、口腔内にプラークが残っていると、むし歯や歯周病が進行する大きな原因となります。プラークは「バイオフィルム」という膜で守られているため、うがい程度では洗い落とすことができません。例えるなら、キッチンの排水溝のぬめり汚れのようなもの。水洗いだけでは、あのぬめりは落とせませんよね。実はこれもバイオフィルムの一種です。
歯の表面に付着したプラークは、排水溝のぬめり汚れを落とすときと同様に、歯ブラシでゴシゴシ磨くことでしか、きれいに落とせません。その上、口腔内は鏡で見えにくかったり、歯ブラシやフロスが届かない部分もあったりするので、隅々までしっかり磨くことは難しいです。
このような、自分では落としきれない汚れを確認・除去して口腔内をきれいにし、歯や歯ぐきなどの状態をチェックすることが、歯科定期検診の主な目的です。

小倉衛生士

入れ歯は人工の歯なので、むし歯にはなりません。けれども、きれいに見えても細菌が付着していますし、汚れたままにしておけば、口臭の元となったり、黒ずんできたりしますから、長持ちさせるためには、正しいお手入れは必要です。歯みがきのように毎食後に洗うことが理想的ですが、せめて寝る前に１日一度はていねいに洗いましょう。毎日のお手入れは、入れ歯専用ブラシを使って水で洗い流します。

眠るときは、洗った後に水の中に入れて保管します。清潔に保つために、水は毎日取り替えてください。そして、３日に一度は入れ歯専用の洗浄剤の溶液につけてお手入れしましょう。 洗浄剤で汚れを浮かし、その後、ブラシでこすって、流水で洗浄剤と汚れを洗い流します。熱湯や漂白剤につけるのは変色や変形のもとになるので避けてください。

また、乾燥も変形のもとになるので、必ず水の中に入れて保管しましょう。