医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和5年9月207号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医療福祉情報

歯周病だけではない！口臭の原因

医療法人社団　徳耀会　副理事長　榎本妙子

口臭の原因は大きくわけて3 つあります。

1 生理的口臭
お口の中にはたくさんの細菌がいて、唾液の浄化作用によって細菌が増殖するのを防いでいます。しかし1 日の中で唾液の量は変動します。そのために起きた時、お腹が空いた時、緊張したりストレスがかかったりすると唾液の量が減り、口臭を感じやすくなります。

2 病的口臭
体の状態が悪化したときにも、口臭を感じやすくなります。一過性ではない、強烈な臭いがでることが多いようです。原因は様々で、歯周病、むし歯、歯の表面や舌の上の汚れ、入れ歯や被せ物や詰め物が古くなる・壊れるなどのお口のトラブルが臭いのもとになります。その他には口腔がん、呼吸器系や消化器系の病気、肝機能の低下、糖尿病、便秘などが原因になることもあります。

3 女性ホルモンのバランスによる口臭
生理的口臭に分類されることもありますが、この口臭には女性ホルモンの変動が大きく関わっています。女性ホルモンのひとつであるエストロゲンは自律神経を整える作用があり、エストロゲンの分泌が少なくなると唾液の分泌も少なくなります。ライフステージでみると、思春期、妊娠・出産期、更年期にあたります。毎月でみると生理中や排卵中に影響を受けやすいです。

気象関連痛（天気痛）について

心療内科精神科　田村先生（男性医師）

台風13 号が明日にも関東を直撃しようかという、9 月7 日に本原稿を書いています。近年は線状降水帯の発生に伴う水害が台風の遠隔地においても多く報告されており、台風シーズンにはその進路以外にも考えなくてはならないことが多く、辟易している方も多いかと思います。また、台風による影響は災害のみならず、人体にも生じます。この天気や季節などの影響を受けて、症状が悪化する痛みは総じて「気象関連痛」または「天気痛」と呼ばれ、頭痛（片頭痛、筋緊張型頭痛）が第1 位となっています。その病態メカニズムはいまだ不明です。非薬物的療法の一つとして認知行動療法的なアプローチ、すなわち痛みの見える化を行う「天気痛予報」というものがあります。この方法を用いて、患者さんに痛みの発生が予測可能であることを認知してもらい、自己コントロールできるという安心感を提供することが、治療効果を高めるために重要と考えられています。また、痛み以外の天気変化の影響を受けやすい他の疾患についても応用が可能であるため、一般の方々が利用することで体調管理に役立てることも期待できると考えられています。興味のある方は以下の参考文献をぜひご参照ください。

*本文は、【佐藤純ら.PAIN RESEARCH 36(2): 75-80, 2021.】の一部を抜粋・修正したものを記載しています。

睡眠障害

心療内科精神科　榎本先生（男性医師）

日本人の約2 割の方が「よく眠れない」「沢山寝てもスッキリしない」と感じていると言われています。睡眠障害には入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害などがあり、それぞれの治療方針も異なります。「眠れないから睡眠薬」と安易に考えずに、お困りの際は気軽に相談にいらしてください。

災害への備え

歯科医師　吉本先生（女性歯科医師）

最近水害などの自然災害のニュースが多いですね。日頃から防災の準備をされている方も多いと思いますが、その中に口腔ケアの用品はありますか？水も制限される可能性もある避難所生活では歯磨きは疎かになりがちですが、歯周病や誤嚥性肺炎を防ぐためにも口腔ケアは重要です。防災用品の見直しなどの時にぜひ入れてみてください。

認知症患者に携わる方々へ

歯科医師　山本先生（男性歯科医師）

訪問診療などでは認知症に罹患された患者様に対応する必要が多いと思います。
認知症重度の方は自己管理はもちろん噛んだり飲んだりすることも出来ない方もいらっしゃいますので御本人だけでなく介助者の方々にも口腔衛生に関しての指導や指示が重要になります。例えば噛めないのに入れ歯を使用させていたなど指導されないと気が付かないことも多いので連携を密にとることが大切になります。

子ども時代の夏の思い出

田邊　臨床心理士

こんにちは。大変な暑さですが皆様いかがお過ごしですか？夏といえば、子ども時代は毎年、母の故郷信州で過ごしました。横浜から電車を乗り継ぎ移動に一日がかり。日暮れ時に駅に着き、母の実家まで歩く途中、製材所のおが屑の香り。正面に中央アルプス。田んぼ脇の小川の流音。ああ、田舎に来たな～と感じます。時計屋さんを過ぎ郵便局を曲がってようやく到着し親戚と再会。一ヶ月間、宿題を気にしつつ、甘いトマトや自家製奈良漬、鯉の甘露煮等信州を味わい、夏の終わりに暑い横浜へ帰ります。今も時々行きますが、年々、信州の自然の美しさが身に染みて感じられます。

熱中症②

精神科訪問看護　佐々木看護師

9 月に入っても残暑が厳しい予報が出ています。訪問看護では訪問時、室内温度・湿度のチェックに始まり、飲水量や尿量設定温度を28 度以上とし風が身体にあたらない工夫をしたりここに合わせた提案をしております。
私たちが訪問して防げることも沢山あります。今後も訪問看護希望の方がおりましたらぜひご相談下さい。

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。

介護コラム

榎本施設長

早いですね。もう9月です。日中暑さ厳しく、室内のエアコンの涼しい所で、日常生活をいつも通り、変わりなくお過ごしです。日常リハビリとして、ぬりえ・縫い物（ぞうきん作り）に励んでおり、昔なじみの歌を聞いております。
パタカラ体操・ラジオ体操・グーチョキパー体操、食事の前（朝・昼・夜）と皆さんと一緒に行っています。
18日は敬老の日をむかえ、ゆとりあでは、最高年齢が93歳の方です。ゆとりあでは、66歳から93歳までの方が生活されております。おめでとうございます。
これからも、健やかに、穏やかに、楽しく、色々なことにふれあって、お過ごし頂きたいと存じます。

追伸　介護負担割合証、数名の方が届いておりません。至急ゆとりあまでご郵送下さい。宜しくお願い致します。引き続き、ご支援・ご協力お願い申し上げます。

GHゆとりあ　施設長　榎本悦子

岩田看護師

コロナが5類となり、皆様の生活も大分自由になって来たでしょうか？私の勤める病院にちらほら患者様はいらっしゃいますが、スタッフ達は開放的になってきました。
私はコロナ前から職場でマスク着用ですし、花粉症だし、インドアなので、コロナ禍でのマスク着用や出掛けられないストレスというものは殆ど感じませんでした。しかしこうしてマスクなしで出掛けるようになってみると、楽しいしラクですね。
先日友人に誘われてB'zのライブに行きましたが、B'zのお二人のコロナ禍での苦労や、途方もない人数の観客が声を出して一体となっている、幸せの密状態を久しぶりに見てその圧を全身に受けて、今まで当たり前だった普通の事がこんなに有難い事なんだなと頭でなく体感しました。
家族と食べるご飯、転ばずに過ごせた1日、これからも平穏に過ごせた1日1日を積み重ねて行けたら良いなぁと思うこの頃です。しかし世間で感染者が増えている現状もあり、まだまだ個人での感染予防は大切ですね。皆さんもお身体お気をつけてお過ごし下さい。

横尾介護職員

9月に入りますが、まだまだ暑い日が続きますね。入居されている皆様は色々な飲み物を飲んで、水分補給を実施しています。
・3度の食事の時には、緑茶やほうじ茶
・9時過ぎになると、コーヒー（温かいもの）
・おやつの時には、紅茶や麦茶
・その他にはポカリスエットや白湯など
毎日のように摂取！★とくに注目しているのが【麦茶】です。カフェインゼロで利尿作用もなく、鉄分も含まれ、温かい麦茶も好評です！

医療スタッフコラム

小倉衛生士

9月に入りましたがまだまだ暑い日が続いていますね。しかしもうすぐ9月も半ば、 気温の上下差が激しい季節の変わり目がやってきて体調を崩しやすい時期になります。身体が気候に適用しようとするあまり、免疫力が下がってしまうのです。
中でも特に歯茎などの末端組織の免疫力は下がりやすいので注意が必要です！ 歯周病などの慢性炎症があると、普段は免疫力で抑えているものが 免疫力が下がると菌が勝ってしまい、急に痛くなったり腫れたりしてしまいます。対策としては まずは、栄養、睡眠をしっかりととり、免疫力を高めましょう！ そして、歯周病菌には歯磨きなどの口腔ケアを普段より念入りに行いましょう！ 季節のかわり目は、歯ブラシをしっかりと！

金子衛生士

認知症には種類がありますが、最も多いのが「アルツハイマー型認知症」です。アルツハイマー型認知症は、脳に「アミロイドβ」というたんぱく質が蓄積されることによって発症するとされています。
通常、アミロイドβは分解されて排出されるのですが、何らかの理由で排出されずに蓄積してしまうと、脳の情報伝達が悪くなり、脳の機能が低下してしまうのです。進行すると、タウという異常なたんぱく質が溜まって、神経細胞を死滅させてしまいます。
認知症を防ぐためには、アミロイドβの蓄積を防ぐ必要がありますが、歯周病菌がアミロイドβの生成・蓄積を促進させることがわかりました。歯を守るだけでなく、ご自身の健康を守るために徹底した歯周病予防を行っていただきたいと思います。