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

医科・歯科・介護通信

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。

今月の私

Kさん	焼きそばで使うキャベツを切ったり、できたおかずを小分けしたりと手伝って下さいました。洗濯物も畳むのを手伝って下さいます。
Yさん	「お盆で帰省して地方は混んでいるみたいですよ」と話すと、「この時期は毎年そうなんだよね。」と混雑は苦手のようです。
Kさん	8/9に焼きそばと豚汁を作りました。ピーマンを切って、もやしをちぎってお手伝い。ピリ辛のキムチをアクセントにおいしく食べました(^^♪
Sさん	日によって体調の優れない時間帯もありますが、食事・水分もよく摂取されて元気に過ごされています。（シールを貼ってうちわを作りました）
Hさん	キムチ入りの豚汁を作りました。ピリ辛が少し苦手なのか、ヒーヒーと言いながらもよく食べられていました。チョコバナナの時は喜んで満喫！！
Hさん	プリンや水ようかん、暑い日にはアイスを食べたり、けっこう甘いものはお好きのようです(^^)
Oさん	8/4にチョコバナナ+プリンをおやつに食べました。(^^ 8/7等潤HPへ入院しました。
Aさん	8/1に入居。デイにいる感覚でいるようで、新しい環境に慣れるまで時間が必要。テーブル拭きや食器洗い、手伝って下さいます。
Kさん	ホットプレートを使って焼きそば作りに挑戦。ソースのいい匂いもして楽しく調理しました。そのあともおいしく食べました。(^^)

Iさん	お盆に合わせてちょうちんを作りました。切り込みをいれてホッチキスで固定したり、協力し合って作成。
Aさん	様々なレクに参加。ほおづきの絵を塗ったり、ひまわりのちぎり絵をコツコツ作り完成させました。(言葉遣いに少し注意が必要です)
Mさん	身体に熱がこもらないように、涼しいところで過ごしたり、アイスクリームを食べたりして水分もこまめに補給しています。(*^-^*)
Mさん	お盆に合わせて8/16に水ようかんをおやつに食べました。昔の話や「久しぶりに食べた！」とよろこんでいました。(^_^)
Kさん	なるべくリビングでぬり絵をしたり、体操をしたりと誘っていますが、ベットに横になられている時間が増えてきています。（水分補給も声をかけて取ってもらっています。）
Sさん	ちょうちんを作るのに画用紙をはさみで切ったり、体操の時は元気よく全身を使って動かして参加されています。
Kさん	様々なレクに参加されて、色々と手伝って下さいます。先日、少し電話で娘様とお話をされて、ホッとされたようです。
Wさん	うちわを作りました。動物や花のシールを張り付けて、オリジナルのうちわを作りました。（ぬり絵も個性的です）
Iさん	歌や体操など元気に参加されています。雑巾を縫ったり、米とぎしたり、できそうなことに取り組んでいます。

令和5年9月207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

Photo Selection

焼きそば作り

おやつタイム

今月のスタッフ

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。

～ご報告～

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

9,September,2023

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ボール投げ
3 お手玉	4 じゃんけん大会	5 食レク 冷やし中華	6 内科	7 心療内科	8 間違い探し （プリント）	9 タオル体操
10 ぬり絵	11 体操	12 お手玉	13 タオル体操	14 心療内科	15 CDを聴く	16 間違い探し （プリント）
17 タオル体操	18 敬老会 （お寿司）	19 間違い探し （プリント）	20 内科	21 心療内科	22 ぬり絵	23 じゃんけん大会
24 CDを聴く	25 お手玉	26 折り紙	27 じゃんけん大会	28 心療内科	29 間違い探し （プリント）	30 体操

★　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 味噌汁 お好み焼き風平焼き ほうれん草のお浸し 練り梅	御飯 味噌汁 玉ねぎ天と野菜の煮物 カリフラワーのごまマヨ和え のり佃煮	御飯 味噌汁 野菜ステーキ チンゲン菜のわさび風味 ふりかけ	御飯 味噌汁 塩焼きチキン スナップのオーロラソースがけ 練り梅	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 白菜のお浸し ゆかり	御飯 味噌汁 スクランブルエッグ マカロニサラダ 広島菜漬	御飯 味噌汁 ウインナーの野菜炒め 南瓜サラダ かっぱ漬・赤
昼	御飯 味噌汁 厚揚げのケチャップ炒め ふきの煮物 スナップのわさび和え	御飯 お吸い物 白身魚の塩酒蒸し 揚げ出し豆腐 キャベツの旨塩和え	御飯 コンソメスープ 鶏肉のムニエル じゃがいものコーンクリーム煮 小松菜のドレッシングがけ	御飯 お吸い物 さわらの煮つけ 茄子の味噌炒め カリフラワーの甘酢和え	御飯 コンソメスープ デミグラスハンバーグ じゃが芋の洋風煮 フルーツ	御飯 味噌汁 鯖のおろしポン酢焼き 冬瓜のとろろ昆布煮 ほうれん草のごま和え	御飯 味噌汁 ささみフライ&ホタテ風味カツ 刺み昆布の炒め煮 いんげんの生姜風味
おやつ	プリン（カップ）	くろ棒	今川焼き	りんごゼリー	メープルブチケーキ	ロールケーキ（コーヒー）	黒糖まんじゅう
晩	御飯 味噌汁 タラの照り焼き 鶏肉とはくさいのみぞれ煮 いんげんの錦糸和え	御飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め 切干大根の煮物 かぶの酢の物	御飯 中華スープ 赤魚の香味焼き 餃子 春雨サラダ	御飯 味噌汁 焼肉炒め ひじき煮 ほうれん草の辛子和え	御飯 味噌汁 カレイの照焼き かぶの炒め煮 チンゲン菜のなめたけ和え	御飯 味噌汁 鶏肉のきのこがけ れんこんの金平 ブロッコリーのピーナッツ和え	御飯 味噌汁 擬製豆腐 里芋の煮物 オクラのポン酢和え
カロリー	1435kcal	1418kcal	1388kcal	1395kcal	1338kcal	1522kcal	1498kcal