医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和5年11月209号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医療福祉情報

仮面高血圧

総合内科医　大楽先生（女性医師）

今回は「仮面高血圧」についてお話しします。病院の診察室で測った血圧が正常範囲なのに家庭で測ると高血圧という人がいます。緊張で診察室の血圧が上がるのを「白衣高血圧」といいますが、これとは反対の症候を「仮面高血圧」と呼びます。病院の血圧は正常なので発見されにくく、放置し動脈硬化がすすみ、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険が高くなります。早朝に血圧が高くなる「早朝高血圧」もこの一種です。また、降圧薬を服用している人も昼間は血圧が低いので仮面高血圧とみられます。早朝血圧（上腕で朝起床後1時間以内。排尿後。座って1~2分安静後）と家庭で血圧測定・記録し、血圧が135／85㎜hg以上であれば、薬を服用している人は長時間作用型の降圧薬に変更したり、服薬時間を変えたりと対処が必要です。また、薬をのんでいない人は2週間位、生活の改善（酒をへらす・禁煙・適度な運動・バランスのよい食事・減塩等）を心がけ血圧測定手帳をもって受診して下さい。

かかりつけ医

心療内科精神科　車地先生（男性医師）

高齢者の患者さんを心療内科・精神科でも多く受け持っており、不眠や不安に関する相談が比較的多い。高齢になってくると、血圧や糖尿病などで内科に、膝や腰などで整形外科にも通院している患者も少なくない。毎回の外来診察で「身体の調子はどうですか？」と必ず問診することにしている。体調不良があるとメンタルにも悪影響を与える可能性が高いからである。そう質問すると、内科や整形外科での治療の不安、不満がでてくることがある。そのことを担当医によく話しているかと確認すると、「言ったことはない」と返事が返ってくることが結構多い。「遠慮しないでよく相談しましょう」と助言することにしている。

他の医療機関での診療場面の様子は全くわからないが、患者さんに遠慮させる雰囲気があるのか、いつもの話題とちがうので相談することなど考えたこともなかった、つい遠慮してしまう、ひょっとするといやな患者と思われたくない、そんな気持ちかもしれないと想像する。こんなことから、特に高齢者の方には、医療に関することを何でも相談できるいわゆる「かかりつけ医」の存在が望ましいと考えている。

着色の原因　タンニン

歯科医師　吉本先生（女性歯科医師）

日に日に少しずつ涼しくなってきましたね。

夏、麦茶などたくさん飲まれた方も多かったと思います。麦茶は茶色いですが実は歯の着色ステインの原因となるタンニンという成分は少ないのだそうです。タンニンはチャノキからできる緑茶やほうじ茶などに多く含まれているそうです。

そして、就寝時は唾液の量が少なくなるためタンニンが残りやすく着色しやすくなるので、寝る前にお茶を飲んだ時は水でおくちをすすいでみてくださいね。

歯の数

歯科医師　森先生（女性歯科医師）

皆さんもご存知の通り、ヒトの基本的な歯の数は、親知らずを抜くと28本です。私達は、この28本に近づくように差し歯や入れ歯を作ったり、あるいは詰め物をして治療していきます。

が、最近は、28本もなくてもいいのではないか、少ない歯の本数でも充分に噛めるのではないか、という考え方もあるようです。中には「大臼歯（奥歯）は要らない」とまで断言する先生もいらっしゃるのだとか。

確かに、少しくらい歯の数が足りなくても日常生活に差し障りはないとは思いますがね…

METs（メッツ：運動強度）について

訪問リハビリ理学療法士　小林先生

皆さんは、METs（メッツ）という言葉を聞いたことがありますか？　なかなか聞き慣れない言葉かもしれませんが、これは活動・運動を行った時に安静状態の何倍の代謝（カロリー消費）をしているかを表している言葉になります。

例えば、安静に座っている状態＝1．0METsとすると、散歩＝2．5METsになります。同じように、入浴や食事＝1．5METs、掃除機での清掃等＝3．5METs、庭掃除等＝4．0METs、室内での軽めの運動＝5．5METs、ランニング（軽度）＝8．0METsとなっていきます。

このMETsを使って、何時間行ったか等を計算していくと消費カロリーの計算が出来、より明確に運動量やカロリーが分かってきます。

運動したあとはお腹が空いて食欲の誘惑に負けてしまいそうになりますが、運動の秋！となるように出来ることから頑張っていきましょう。

免疫力アップ！

精神科訪問看護　小栗看護師

こんにちは。先月からやっと涼しい風になり、秋への移行が進み始めた昨今となりました。体調変化も起きやすい時期ですので、気をつけてお過ごし下さい。

帰宅後の手洗いやうがいの励行、規則正しい生活を心掛け免疫アップ！し、インフルエンザやコロナウィルスを駆逐していきましょう！

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

真夏日140日越えの昨今、日に日に寒暖差を感じる頃となりましたが、秋から冬へ向かう季節でもあり、体が慣れず、体調を崩しやすい時期でもあり、疲労が溜まりやすく気分も沈みがちになります。そんな時は大豆やきのこ類・芋類・さとう・お米（新米）等簡単な煮物やスープ、炊き込みご飯がおすすめです。お試しあれ。

毎月防災訓練は実施しておりますが、今月17日（火）については、1階まで内階段やエレベーターを使用し降りてきました。秋晴れですがすがしくとても気持ちが良いねと言いつつも防災訓練に利用者、スタッフが参加致しました。

又、GHでは10月18日（水）内科往診、大楽医師より利用者様のインフルエンザ予防接種1回目接種致しました。インフルエンザ予防接種の用紙及びご家族様の同意書が届かなかった利用者様につきましては、至急ゆとりあ宛にご返送下さるようお願い致します。

ご家族様におかれましてはコロナ及びインフルエンザが流行しておりますので、どうぞお身体にはご自愛の様、引き続きご支援ご協力お願い致します。

グループホームゆとりあ　施設長　榎本悦子

岩田看護師

柚月優子さんの、検事シリーズを読んだ。

柚月優子さんを知ったのは去年である。図書館をブラブラと歩いていて、臨床真理という題名の本を見かけ、特に読みたい物も見つからない日であったため、医療モノでもと思い手に取った。賞を受賞した作品とのことだが、私としてはまあまあの感想であった（偉そうですみません）しかし、映画化されている作品もあると知り、孤狼の血を読んでみた。こちらもまずまずで、ヤクザやアウトロー好きの知り合いに読ませたいなと思った。その2冊、心が強く動くほどの作品ではなかったが、何故か更に次の作品を読んでみようと思ったのは彼女の作家としての凄さであり、それに気付かない私のポンコツさであったのだと思う。

さて、検事シリーズ。第一作目は最後の証人という作品で、これはもう文句なしに良かった。表現の仕方や言葉の選び方が私好みドンピシャで、昔に宮部みゆきさんを読んだときに心が震えたのを思い出した。とにかく最後が泣ける。しかし趣味の物は個人の好みがあるし、本や映画は期待値が高いとあれ？となるので読む方は期待を抑えて読んで頂きたい。

矢部介護職員

寒く感じる日が多くなり、本格的な冬が近づいてきています。11月は冷えで風邪を引きやすい季節です。今回は健康豆知識を皆様にお届けしたいと思います。

①全身の血行を良くして冷えを防ぐには“足首”をぐるぐる回す!!が良いそうです。

②紅茶に含まれるポリフェノールはインフルエンザやノロウィルスを殺菌!!温かい紅茶と足首回しで体を温め免疫力を上げ風邪予防を。

ゆとりあ入居者様とも実施し、元気に過ごしたいと思います。

医療スタッフコラム

段塚衛生士

唾液の役割を知っていますか？
知っているようで知らないかと思います。
実は、、、
1.つば（唾液）は噛み砕かれた食べ物をまとめて飲みやすくしています。
2.つばは、食べ物の味物質を溶かして舌の味を感じる器官で味を感じやすくします。
3.つばは、口の中のかすを洗い流してくれています。唾液が少ないと口臭の原因の１つになります。
4.舌の動きをなめらかにし、会話をスムーズにします。
5.唾液はでんぷんを吸収しやすい形にします。一口30回噛むと良いのはこのような効果があるからなのですね。
6.他に抗菌作用や虫歯を防ぐ作用もあります。

唾液が出にくい方は、マッサージなどもありますので、歯科医院へご相談ください。

野村衛生士

「季節の変わり目の体調管理」

皆様、体調は崩されていないでしょうか。最近は長袖を着る日も増えてきましたね。

秋になると昼夜の寒暖差が大きくなり、身体の「冷え」が起こりやすくなります。冷えやすい首や手足、お腹などは、スカーフ、靴下、腹巻き等で保温しましょう。パジャマや寝具は、いつまでも夏物を使わず、涼しくなったら秋物へ替えるようにしましょう！

また、軽い運動や入浴などで血行をよくし、食事では身体を温める食材（根菜類・イモ類・薬味野菜など）をバランスよく取り入れましょう。

寒くなると、私の家のご飯は鍋になる頻度が多くなります（笑）白菜やキノコなど色々いれて、うどんも入れれば子供達もパクパク食べます！

後、最近はココアにもハマっています。ココアには「テオブロミン」という血管を拡張する効果のある成分が含まれているため、血行を促し、体を温める作用が期待できます。 また、自律神経を整える効果もあるため、寒い夜でもリラックスして過ごすことができるそうです。

これからもっと寒くなりますが、体調に気をつけて過ごしていきましょう。