

# 徳権会 医療福祉情報

## Dementia elderly person group home



### 内科 大案先生

「みぞおちのあたりから胸の下の方にかけて熱くなるような不快感」「胸がヒリヒリとしみる」「胸のあたりが重苦しい」「胸がなんとも嫌な感じ」などの症状はありませんか？これらは「胸やけ」を表現する言葉の例です。

さらに「胸やけ」が続くと、食事や睡眠などの日常生活にも支障をきたします。

これらの症状は、胃の中の胃液、特にその中に含まれる胃酸が食道に逆流することが原因のひとつと考えられ、「酸逆流症状」と呼ばれています。

#### 「酸逆流症状」のチェックリスト

- 胸のあたりが熱い、あるいはヒリヒリとしみる感じがする
- すっぱいものがこみ上げることがよくある
- ものを飲み込むとき、つかえる感じがする
- 食べ過ぎたときや油っこい食事をしたときに不快感を感じ

る

- 食後にお腹が張ったり、胃がムカムカすることがある
- 最近胃の調子が悪く食欲がない
- 何週間も、喉がイガイガ感があったり咳が続いている
- 睡眠中に急に咳が出て目覚めてしまうことがよくある
- 声がかすれるようになる
- 耳のあたりが痛む

上の項目がどれかひとつある時「胃食道逆流症」の疑い有り、医師の診察をお勧めします。

次回からは原因・検査・治療などをお話します。



### 心療内科 田村先生

昼寝が気持ちよさそうな秋の昼下がりはこの原稿を書いています。特に書くことも思いつかなかったので、11月の祝日について勉強してみたいと思います。

#### ①文化の日（11月3日）

国民の祝日に関する法律（以下、祝日法とする）によれば、「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを趣旨としている。11月3日は昭和23年（1948年）に日本国憲法が公布された日に該当し、日本国憲法が平和と文化を重視していることから、文化の日と定められた。

#### ②勤労感謝の日（11月23日）

祝日法によれば、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民互いには、感謝し合う」ことを趣旨としている。農家国家である日本は、古くから神々に五穀の収穫を祝う風習があった。また、その年の収穫物は国家としてもそれからの一年を養う大切な蓄えとなることから、収穫物に感謝する大事な行為として飛鳥時代に新嘗祭の日がGHQの占領政策によって天皇行為・国事行為から切り離される形で改められたものが「勤労感謝の日」である。

文化の日が日本国憲法の交付日であったり、勤労感謝の日にGHQの横槍が入っていたりと、意外と勉強となりました。インフルエンザが流行する季節です。皆様お身体にご自愛ください。

### 在宅往診部 訪問リハビリ 島野理学療法士



11月に入り、秋も深まりすっかり寒くなりました。気温が下がってくるにつれ、外に出るのが面倒になりますね。しかし、実は家に閉じこもってしまうと体が弱ってしまう可能性があるんです。

ある研究では、生活空間の広がりや運動機能が関係しているという研究結果も出ています。

つまり、より遠くへ、より多く外出している生活空間が広い方は、体も弱ることなく丈夫であると考えられています。

さあ、みなさん、防寒対策をしっかりと、元気に表へ出かけましょう！！



### 在宅往診部 歯科医師 田代先生



季節の変わり目で体調が崩されている方が多いですね。歯にもいろいろ影響が出てきやすい時期でもあり、体調を崩されると歯痛が起きたり、歯茎が腫れたりすることがあります。お口の中を清潔に保つことも体調管理につながりますので、食後はしっかりと歯磨きを行い、口腔内をきれいに保てるよう心がけましょう。



### 田中看護師



乾燥が気になる季節になってきました。スキンケアを欠かしていないのになかなか乾燥肌が改善されないなど、これから迎える冬に対して不安を抱いている方も多いのではないのでしょうか？なかなかケアされない感想肌には外側からのアプローチだけでなく内側からのアプローチが必要です。今回は乾燥肌に関する知識についてお話します。

肌質は混合肌、脂性肌、乾燥肌に分類されます。洗顔後、肌が突っ張ったり小じわが目立ったり頬や口周りがかさつきやすい等の症状は、乾燥肌である可能性が高いと言えます。

主な原因としては加齢による水分と皮脂の減少ですが、他にも熱いシャワーや保湿力が足りない化粧品の使用・生活習慣の乱れや栄養の偏り・紫外線なども挙げられます。身体や頭皮が乾燥してしまう原因も同様です。お肌の乾燥ケアにはまず、正しい食生活と適切なスキンケアを行うことが必要です。

今回は乾燥肌をケアするための食生活についてご紹介したいと思います。



### 在宅往診部 下川歯科衛生士



朝晩とても冷えるようになりましたが、皆さん風邪など引かれていないでしょうか。これから冬にかけて空気がとても乾燥する季節です。健康な方もお口の中や喉が乾燥しやすく、体調を崩しやすいですが、特に高齢者の方、全身疾患をお持ちの方は乾燥によりお口の中の状態が悪化しやすく、体調も崩しやすいです。乾燥を防ぐためには室内の湿度調整を行ったり、就寝中のマスク使用などがありますが、お口の中をきれいに保っておくことがとても重要です。お口の中をしっかりと清掃することで唾液の流れもよくなり、お口の中が潤います。