

徳権会 医療福祉情報



内科 大楽先生

禁煙しませんか？

タバコについてお話しします。タバコの煙にはニコチン・タール・一酸化炭素・アセトン・ヒ素・カドミウムなどの有害物質が含まれています。とくに、ニコチンは依存性の強い物質で、その依存性はヘロインやコカインなどの麻薬よりも高く、ニコチン依存症になってしまうと禁煙するのは難しくなります。

タバコの煙は肺がん、食道がん、胃がん、子宮頸がんなどのがんを引き起こし、また脳卒中、心筋梗塞、動脈硬化、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム、胃潰瘍、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、肺炎、喘息、うつ病、ハセドウ病、骨粗しょう症、ED（勃起不全）など全身の病気のリスクになります。

とくに女性の喫煙は、妊娠・出産に悪影響をもたらし、乳幼児突発症候群のリスクになると言われています。

次回は禁煙についてお話しします。

心療内科 車地先生



韓国の平昌では、冬期オリンピックが開催されている。これに関連して、国対抗を強く意識させられるオリンピックではあるが、日本やアメリカ側の警戒感をあらわにした反応から、国際政治の複雑さを痛感した。

それにしても、いわゆるウィンタースポーツのスピード感とスリルはすさまじい物がある。スケートやスキーの圧倒的な速さ、スノーボード競技で代表されるような空中での曲芸的なパフォーマンスは、陸上競技の100メートルや体操競技とは全く比べものにならない気がする。

この平昌の4年後も、同じアジアの北京で冬季オリンピックが開催される予定である。寒ささえしのげば現場での応援も考えたいものである。

田中看護師



今回は「啓蟄」について話したいと思います。陽気に誘われ土の中の虫たちが動き出す頃で一雨ごとに春になる、そんな時期のことです。旬の魚介は鯖より青柳です。鯖はコレステロールを下げ、癌や動脈硬化の予防に役買っています。

旬の野菜は主に山菜。新玉ねぎの目にしみる成分（硫化アリル）には胃の働きを活発にする働きがあり、ポリフェノールを多く含んでいることから血液をサラサラにすることも期待できます。

この時期悩まされる花粉。花粉症の予防に効果的と言われているリコピンがたっぷりのトマトや、アレルギーを和らげるとされるロズマリン酸を含むシロもこの時期おすすめです。

旬に沿った食事をとることが元気の源かもしれませんね。

在宅往診部 訪問リハビリ 中島理学療法士



「ロコモ」という言葉を知っていますか。「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の略称です。病気ではないのですが、年齢とともに立ったり座ったり、歩くことがつらくなる状態を指します。ロコモは、高齢化や運動不足によって、足腰の筋力やバランスが低下して起こります。ロコモと骨粗しょう症と認知症は、それぞれが負の連鎖により、自立した生活を送れる「健康寿命」を短くします。この三つに共通するのは、本人の自覚症状ないままに進行し、放っておくと要介護・寝たきりになってしまうのです。ロコモの人は骨粗しょう症になりやすく、骨粗しょう症が進むと痛みのないままに背骨は骨折を繰り返す（いつのまにか骨折）、背中が丸くなります。結果肋骨は脇腹に食い込み、胃と腸はくっつくため胸やけや便秘が起こります。肺や心臓は圧迫され、呼吸が苦しくなります。加えてかかと重心となり、転びやすくなります。転んで大腿骨が折れ、動けない期間が長くなると、考えることをしなくなり、認知症になってしまいます。早期に自らの運動器の衰えに気付き、適切なロコトレを行うことで、転倒・骨折のリスクを減らし、要介護や寝たきりになる危険を減少させることができます。

在宅往診部 歯科医師 早業江先生



冬に感染が増えるのは、空気が乾燥することで、ウイルスの水分も蒸発して空気中に漂いやすくなるとともに、乾燥を好むので、ウイルスの感染力そのものも強まります。さらに、空気が乾燥していると、くしゃみやせきの飛沫が小さくなり、飛沫に含まれるウイルスが遠くまで飛びやすくなることで、感染が広がり、感染のスピードも速まります。

歯垢や歯石、舌苔などがあってお口の中が汚れていると細菌が増殖してプロテアーゼも増えるので、口腔ケアでお口の中を清潔にしておくことも、感染症予防になります。合わせて、手洗いとうがいも徹底して行いましょう。

在宅往診部 松山歯科衛生士



ブラッシングの目的は、歯を磨くことだけではありません。たとえ歯が1本もなくなったとしても、歯ぐきのマッサージのために、ブラッシングを続けることが大切です。1. 口の中にたまった食べかすや歯垢を取り除き、細菌の繁殖を抑えて歯石を防ぐ。2. 歯ぐきを歯ブラシでマッサージして、血行をよくする。毎日ブラッシングしているのに、歯石やむし歯などのお口のトラブルが減らない場合は、磨いているつもりでもきちんと磨けていないのかもしれない。歯ブラシを横に動かして、ごしごしと磨いているだけでは汚れが落ちきらないうえ、歯がすり減ってしまうこともあります。歯医者さんで正しいブラッシングの方法を聞いて、効果的に磨きましょう。

