

徳耀会 医療福祉情報



内科 大楽先生

今回は、甲状腺の病気についてお話しします。

甲状腺は首の前面にあり、甲状腺ホルモンを産生しています。ヨード4つのT4、ヨード3つのT3の2種類のホルモンで、T3がT4の約10倍の作用の強さがあります。

甲状腺ホルモンは、新陳代謝を活性化するホルモンで、増えすぎても不足しても身体に不都合な症状をきたします。そのためホルモンの血中濃度は厳重にコントロールされています。

血液中の甲状腺ホルモンが低下すると、脳が感知してTSH（甲状腺刺激ホルモン）を分泌し甲状腺にホルモンをもっと産生するよう促します。また、甲状腺ホルモンが上昇するとTSHは分泌されなくなり甲状腺ホルモンの産生を少なくします。

次回は代表的な甲状腺の病気についてお話しします。

心療内科 田村先生



残暑お見舞い申し上げます。今年の夏は7月に西日本を中心に甚大な被害をもたらした「平成30年7月豪雨」をはじめ、全国各地で例年にない猛暑を記録するなど、いわゆる異常気象による大きな被害が出ています。なかでも猛暑に関連して、日本全国で7月に熱中症により緊急搬送された人は5万4220人、死者は133人で、2008年の統計開始以降、月別で最多となったようです。

(Wikipedia「2018年の猛暑(日本)」より抜粋)

8月も猛暑日が続いており(2018年8月29日現在)、この暑さは9月下旬までは続きそうな今日この頃です。熱中症対策については各媒体で大々的に取り上げられていますが、今回はその中から一つ、熱中症になった時に自分や周囲の人がとるべき行動の基本「FIRE」について取り上げます。

FIRE

Fluid:適度な水分補給

Icing:身体を冷やす

Rest:安静

Emergency:救急搬送/119番

慌てたときほど、シンプルに。皆様、お体にご自愛ください。

在宅往診部 歯科医師 清水先生



夏は水分補給の為に、甘い飲み物を口にする機会が増えます。また夏休みで遊びに行ったときに甘い物を口にすることも多くなります。生活も不規則になり、歯の清掃も不十分になり、結果「虫歯」が増えることとなります。

夏の飲み物には用心して、口腔内を清潔に保ちましょう。



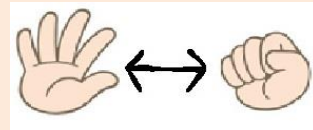
在宅往診部 訪問リハビリ 穴沢理学療法士



手足グーパー体操

手や足の指を動かすことで筋肉がほぐれ、リンパと血液の流れが良くなります。それにより免疫力の向上や、ダイエット、認知症の予防などの効果が期待できます。

- ①両手足の指を強く握り締め、5秒数える。
- ②力を抜き、両手足の指を目いっぱい広げ、5秒数える。交互に3~5回繰り返す。



田中看護師



9月に入ったとはいえ、残暑が今年も厳しいですね。しかし、朝晩の空気や虫の声は少しずつ秋の気配を感じます。

今日17日は敬老の日です。日本の65歳以上の人口は2017年9月15日の時点で3514万人となっており、総人口比は27.7%で過去最多を記録しています。100歳以上の人口に関しては20年間で6.7倍の6万7824人となっており、主に西日本に集中していて、こうした地域差は栄養状態の改善や医療や介護の体制が充実して長寿化が進む一方で若者の都市部への流出なども影響していると考えられ、過疎地域での支え手不足の問題も透けて見える現状です。

一方で高齢者の就業率は770万人(2016年調べ)となっており、今後の高齢者の活躍はますます期待できそうです。

在宅往診部 花園歯科衛生士



口臭の約9割は、口腔内の環境が原因と言われています。つまり、歯や歯茎を健康に保つとほとんど改善されてるのです。口腔内の細菌は就寝中に最も増えるので就寝前と起床後の歯磨き、歯垢の除去が特に効果的です。

舌苔も細菌が繁殖する原因となります。でも歯ブラシでゴシゴシするのは厳禁！傷が付きかえって舌苔を増やすことになっています。舌専用のブラシを使用するか水を口に含み、口の中の天井にあたる部分に舌をこすりつけるだけでも効果があると言われていますので実践してみてください。