

徳耀会 医療福祉情報

内科 大楽先生

今回は男性の方の病気の中で前立腺がんについてお話しします。

前立腺は男性だけにある臓器で精液の一部となる前立腺液を分泌するなどの働きを持っています。前立腺がんは中高年の男性に多いがんで、欧米の男性に多い病気でしたが近年は日本人男性にも増加しています。

前立腺にかかりやすいリスク要因として年齢と家族歴です。50歳以上で家族に前立腺がんにかかった人がいる時は検診を受けることをおすすめします。

早期（病期Ⅰ～Ⅲ）なら5年相対生存率100%ですががんが進行して病期Ⅳ期になると5年相対生存率は50%になってしまいます。前立腺がんは早期だと自覚症状がほとんどありませんが、前立腺肥大症を同時に発症することが多くその症状が出る場合があります。前立腺肥大症は前立腺が肥大して尿道を圧迫し閉塞する病気です。

在宅往診部 訪問リハビリ 塚原理学療法士

「ヒートショック」という言葉をご存知でしょうか。ヒートショックとは、急激な温度差によって体に及ぼす影響のことです。ヒートショックにより失神、ひどい場合には心筋梗塞・脳梗塞などになってしまいます。

12月に入り、寒さも本格的になってきました。家の中でも、暖房の効いた暖かい部屋と、暖房の無い寒い部屋の温度差が大きくなってきます。その代表がトイレとお風呂です。温度差をなくするための対策方法をご紹介します。

- ①脱衣所やトイレを小型の暖房器（温風式）で暖める
 - ②風呂場の床にスノコやマットを敷いておく
 - ③シャワーでお湯をためることによって、浴室全体を暖めておく
 - ④すでに浴槽にお湯がたまっている場合は、入浴前にふたを開けておく
 - ⑤トイレは暖房便座を設置する
- 家族全員がヒートショックに注意して、急な体の変化が無いか気をつけることも大切です。みんなでヒートショックを防ぎましょう。

心療内科 車地先生

11月に入ると毎年インフルエンザの予防注射を受けている。自分自身への予防のほか、みんなで予防接種することで集団免疫力を高める効果がある。思い返してみると、これまでに3回くらいはインフルエンザにかかったことがありいずれも一週間くらい寝込んだ記憶がある。そのうち1回は、真夏に悪寒と共に体が震えてただならぬ自分自身の体調変化に困惑したことを思い出す。インフルエンザはとてもつらい病気である。

タミフルやリレンザという特効薬は一時期、副作用に関する警鐘が盛んだったが、その恩恵はかなりのものである。小学生の息子が、鼻粘膜のウイルス検査で診断されてタミフルを服用したが2日で速やかに回復し、「よく効く」と実感させられた。

医療関係者もしインフルエンザにかかったら、職場には行かない、病院を受診して診断と治療を受ける、そして治ってから仕事に行くなどが求められる。

白石看護師

今年もあとわずかとなりました。皆様にとって今年はどうな年だったでしょうか？世間ではいろいろな出来事が起こりました。自然災害だけでなく天災より怖いもの、それは人の心の軸のズレ。世間で起きていることの無関心にならず自らの心の軸がずれていないか確かめて。「災い転じて福と為す」こともできるはず。師走に一度立ち止まり、一年を振り返り、ゆとりあのお互いを敬いあって平成最後の大晦日を迎えたいと思います。

在宅往診部 歯科医師 清水先生

寒くなったり暑くなったりと、季節とわずの気温差となっていて、体調を崩される方が多くなってきています。手洗いうがいももちろんですが、お口の中を綺麗に清潔に保つこともとても大切です。お口の中の細菌をそのままにしておくと、細菌が肺等に入って肺炎になったり、風邪の原因にもなります。寝ている時が、一番お口の中の細菌が増える時間帯となりますので、お食事後はもちろん、寝る前にしっかりと歯磨きを行うことが大切です。

在宅往診部 内田歯科衛生士

だいぶ乾燥が目立つ季節となってきましたね。この季節、なかなか喉が渇く、ということは少ないかもしれませんが、渇かないからと言って水分を補給しないと、お口の中は乾燥します。すると、細菌の繁殖に繋がったり、風邪や肺炎等の原因にもなります。お口の中をも清潔に保つことは大事なことなので、歯磨きの仕方にも注意して、定期的に歯医者さんへ行き、歯磨き指導を受けることをお勧めいたします。治療が終わったから終わり、ではなく、定期的なメンテナンスを受けることもとても大切です。

牧山看護師

毎年秋から冬にかけてノロウイルスを原因とする嘔吐、下痢が流行します。ノロウイルスの感染力は非常に強くわずかなウイルス量で感染します。小さなお子様やお年寄りその他体力の落ちている人は十分に気を付けましょう。

帰宅後、トイレ後、調理前、食事前には石鹸で手洗いをしましょう。ドアノブで手すり、椅子、トイレなど頻りに触れる場所は0.02%に希釈した次亜塩素酸ナトリウム溶液で拭き、10分後に水拭きして感染予防に努めましょう。

榎本施設長より

公園の木々も色づき始め、鮮やかでとても綺麗です。日中は暖かく、朝夕一段と冷え込み、そろそろ冬支度の準備が必要な頃でしょうか？近隣のスーパーでは秋の果物・野菜・きのこ類が勢揃いし、みかん・りんご・柿などビタミンCが豊富、風邪予防には観面。

内科検診にてインフルエンザ予防接種無事終わり、特別体調悪い方はおりませんでした。

11月下旬より文化祭実施、リビングには大きな柿の木を掲示、日常生活支援の中で皆様が協力してできた作品です。

お天気の良い日に散歩に出かけ、散髪もされて皆様気分も若々しく見えました。

小倉総務より

つい最近まで、猛暑だったのが季節も変わり、平成最後の年も残りわずかになりました。忘年会、クリスマスなど行事ごとが多く、お酒の好きな方は嬉しいシーズンですが、休肝日を作るなど体調管理は忘れずに行いましょう。

長塩総務より

はじめまして、総務管理部のながしおです。突然ですがみなさんはなにか体にいいことしていますか？

エクササイズで筋肉を鍛えるように、みなさんにとって徳耀会という場所がこころの幸せ筋を鍛える場所になれるように、総務としてがんばってみたいとおもいます。

