徳耀会　医療福祉情報

ゆとりあ　健康コラム

「平成から令和へ」

心療内科　車地先生

5月1日から年号が変わり、平成から令和となった。三十年ほど前に昭和から平成に変わった時、新しい年号へのすがすがしさよりもむしろちょっとした違和感を感じた記憶がある。しかし、そのうちと言えばそのうちであるが、毎日の生活のなかでじっくり馴染んでいったことは間違いない。平成に名残惜しさがある。

この年号へのチェンジは十分な予告があり、その変更への戸惑いは少なく受け入れられた。また、この令和の出典の説明が行き届いており、とても効果的だった。この説明によると、万葉の時代では日本人は梅の開花に新春を感じたようである。このごろは何といってもソメイヨシノを代表とする桜、その満開であろうから、日本人の季節感には変化があったことになる。こんな毎日の中で、来年のオリンピックの足音に少しわくわくしている。

「体温の生理的変動について」

穴沢理学療法士

健康な人でも一日の内に1℃以内の変動があるのが普通です。これを体温の日差といいます。起きて活動している時よりも、眠っている時の方が体温は低くなります。そして眠っている時でも、多くは明け方にかけて体温は低くなります。そのため、検温は一日数回測ることが望ましいです。

体温には個人差があります。原因ははっきりとは分かっていませんが、自立神経の緊張度の差によるものと考えられています。副交感神経緊張の強い人は体温が低く、交感神経緊張の強い人は体温が高い傾向があります。ストレスにより交感神経緊張が強くなり、高血圧傾向になり、体温も高くなったという例もあります。

「暑い季節に欠かせない食中毒対策」

牧山看護師

夏場は菌が繁殖しやすいだけでなく、身体の抵抗力、免疫力も落ち気味です。菌を「付けない」「増やさない」「殺菌する」を実践し、食中毒を予防しましょう。

・こまめに手を洗う
・食品の中心部までしっかり加熱する
・料理に使う食材は低温で保管する
・まな板、包丁、ふきん等は熱湯や漂白剤殺菌する
・食べ物と調理器具、容器を分けて作業と保存を行う
・調理後の料理は早めに食べる

食中毒対策をしっかりし、暑い夏を乗り切りましょう。

「便秘」

内科　大楽先生

前回に続き便秘のお話をします。

・便秘の原因については
①けいれん性便秘
②弛緩性便秘
③直腸性便秘
④症候性便秘→急性では激しい腹痛・嘔吐を伴う（胃の病気（腸閉塞など）・膵臓・胆道の病気など）慢性では（大腸がん・大腸ポリープ・肝臓・膵臓の炎症・薬の副作用など）
⑤過敏性大腸→（不安・ストレスが引き金になることが多い）

などがあります。

便秘は女性に多い傾向が見られます。それは男性に比べ腹筋や横隔膜の筋力が弱く、いきむ力が弱い・トイレに行くのを我慢する傾向がある・妊娠出産で骨盤内の筋力が低下・腹筋が弱くなるなどが考えられます。

便秘の自覚症状はお腹が張る・お腹が痛い・吹き出物が出る・食欲がない・げっぷなどです。

便秘は色々原因があり、生命にかかわる危険な便秘（腸狭窄・大腸がん・腸閉塞・腸管癒着・他の臓器や腫瘍にある腸管の圧迫など）があり、一度専門医の診療をお勧めします。

榎本施設長より

東京もやっと梅雨入り宣言されました。

この時期食あたりになりやすく、昔から梅は三毒「食べ物の毒、水の毒、血の毒を絶つ」と言われており、古くから薬として重宝されています。梅に含まれるクエン酸には殺菌効果のほか疲労回復や防腐効果があるといわれております。また蒸し暑いこの時期なんだか食欲が出ないこともあり、その時のおすすめがお酢を使ったさっぱりした料理です。お酢料理のおいしさを楽しんではいかがでしょうか？

GHゆとりあでは食事レクを実施しております。ひとりひとりお手伝いして頂くことにより、出来上がりがとても楽しみで感想を伺うと「とてもおいしかった」と利用者様がお話くださっております。

7月は七夕祭り、足立区花火大会等があり、七夕祭りの際はスイカ割りを計画しております。毎年スイカを割ってくださるのですが、目隠しをせず割る方がいます。それもひとつの楽しみでもあります。

ゆとりあでは毎月防災訓練を実施しております。3ヶ月に1回は足立区大谷田消防署よりご指導をうけております。除細動器の使い方やむせこみや誤って異物を飲み込んでしまったときの処置の仕方等を学ばせて頂いております。

ご家族様におかれましては引き続きご支援、ご協力たまわりたく存じます。

松本ヘルパーより

7月に入り今年も残るところあと半年で終わりですね。利用者様への服薬の際に必ず日にち、名前を確認しますがその時に「えーもう7月？」など驚きの声が上がります。「この前新元号になったばかりなのにね」というの「では新しい元号はなんという名前でしょう？」と問いかけると「そんなのなんでもいいわよ」と笑いながら会話する日常です。普段なにげない会話の中にも「笑いがあると場が和んだり、癒しの効果があったり。昔から「笑いは百薬の長」とか「一笑一若（一度笑うと一つ若返る）」などと言われますが私は自分から笑えば笑顔も伝染していくと思います。

笑いを投げかけることで笑いが返ってくる。これも一つのコミュニケーションです。
皆様も1日1笑していきましょう。そうすると周りにも笑顔が広まっていきますよ。

歯科　コラム

「食中毒」

在宅往診部　歯科医師烏田先生

食中毒は「細菌」や「ウイルス」などが原因で起こります。細菌は湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖します。

食中毒は一年中発生しますが、湿度や気温が上昇する梅雨時から夏（6～8月）にかけては、細菌が繁殖しやすい環境となるため、特に細菌性の食中毒が発生しやすくなります。

健康な人の中でも口の中には、五百種類以上の細菌が住んでいると言われていますが、その中には食中毒の原因菌も含まれています。

「菌を増やさないこと」「菌を付けないこと」「殺菌をすること」が食中毒を防ぐための三原則ですが、お口の中の菌を増やさないようにして食中毒のリスクを減らすためにも口腔ケアは必要です。