徳耀会　医療福祉情報

ゆとりあ健康コラム

令和元年9月15日発行
徳耀会ゆとりあ

「風疹」の感染予防

ワクチンの接種をしましょう！

内科　大楽先生

今回も風疹について、お話しします。風疹はアジア、アフリカ諸国では流行が見られ輸入による感染が平成二十三年頃から見られるようになり、風疹抗体が低いか、無い人たちの間で感染を拡大していると考えられます。風疹は飛沫感染（咳・くしゃみ・会話などで吸い込む）し、感染から二～三週間後に症状（発熱・発疹、リンパ節腫大など）を起こし、発疹の出る前後約一週間は人に感染させる可能性があります。

風疹はワクチンで予防が可能です。幼児期一回のワクチンでは免疫が強化されておらず、幼児期から二回必要です。昭和三十七年度～平成元年度に生まれた女性、および昭和五十四年度～平成元年度に生まれた男性は受けていても一回、そして昭和五十四年四月一日以前に生まれた男性は一回も受けていない可能性があります。妊娠初期の女性に移すと先天性風疹症候群の危険があります。ぜひ抗体価を測定しワクチンを受けてください。

風疹の流行を受けて、東京都内の企業が行った無料の集団接種。

夏の甲子園

心療内科　田村先生

本日は夏の甲子園（第百一回全国高校野球選手権大会）の決勝を明日に控えた八月二十一日です。今年は我が石川県代表の星稜高校が決勝まで勝ち残り、県勢初の優勝に王手をかけています。

今年は現ＮＹヤンキースの田中将大投手の再来とまで言われる奥川君という好投手を擁し、智弁和歌山とのタイブレーク延長までもつれ込んだ試合は皆様にも新しいかと思います。小学校の時に松井秀喜元選手の五打席連続敬遠を見て泣いた記憶がありますが、当時とは随分変わったなと思いながら、高校野球を観ています。タイブレーク制に投手の投球回数制限、（規制ではありませんが自主的な）休養日の設定など、まだこれからの若い選手を守るための制度が多く作られましたが、これらは全てアメリカのデータ至上主義のベースボールの影響を強く受けています。あるべき流れかなとは思いながらも、気合・根性といった精神論の衰退や先発完投型の選手がいなくなる現状のは若干の寂しさを覚えるところもあります。

また、科学的なトレーニング法も高校野球にすでに取り入れられ、大船渡高校の佐々木君のように高校生で百六十ｋｍ／ｈを超える剛速球を投げる投手も稀ではなくなってきました。都会・田舎に関わらず同じように情報が溢れ、グローバル化が進み、ナショナリズムも弱まりつつある中で、自らが生まれた県の高校を未だに特に合理的な理由もなく応援している自分を大切にしたいなと思う今日この頃でした。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症に注意して、充分な水分補給を心がけて下さい

秋の七草

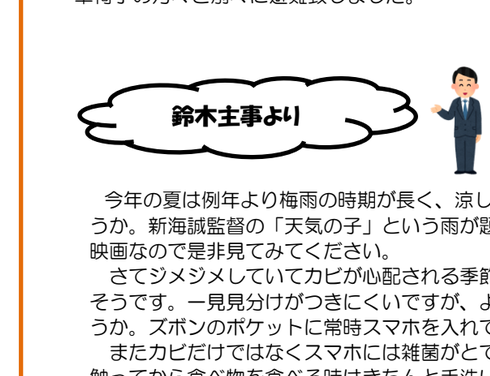
田中看護師

今年も残暑が厳しいですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？連日の猛暑を耐え抜いた体はご自身が自覚している以上に疲弊している可能性があります。しっかり休養し十分に労わって下さい。

ところで秋の七草というものをご存じでしょうか。春の七草は食べる習慣があるので馴染みがありますが秋の七草で直接何かをするわけではありません。しかし、薬効を知っていると助けになるかもしれません。

「萩の花　尾花　葛花　撫子の花　姫部志　また藤袴　朝顔の花」（万葉集巻八１５３８）という歌があります。

秋の七草をそろえてお月見を楽しむのも風流ですね。



サルコペニア

塚原理学療法士

「サルコペニア」という言葉をお聞きになられたことはありますでしょうか。

サルコペニアとは、筋肉量が減少して筋力低下や身体機能の低下に至る病気で、高齢者だけではなく若い人にも予備群が増えているため注目が集まっています。身体機能の低下は日常生活動作に支障をきたすほどになります。具体的には、「歩くのが遅くなる」、「階段の上り下りに手すりが必要になる」、「手の力が弱くなりペットボトルのふたを上手く回せない」などが挙げられます。

サルコペニアは、食事や運動が有効であることがわかっていますので、栄養のバランスの取れた食事と適度な運動をこころがけるようにしましょう。生活のなかに無理のない範囲で運動を取り入れることが重要で、例えば、「テレビを見ながら手足を動かす」、「椅子からの立ち座りを繰り返す」など、継続することで効果が期待できますので、是非皆様も行ってみてください。

歯科コラム

歯周病

歯科医師　吉秋先生

歯周病で歯肉から膿が出たりする原因は、歯周病原菌が出す毒素です。つまり、歯周病という状態は、歯周病原菌が口の中で繁殖している状態になります。

歯周病原菌がいれば歯周病ですし、いなければ単なる歯肉炎です。単なる歯肉炎は歯磨きすれば治りますが、歯周病原菌がいれば、どんなにきれいに歯を磨いても歯周病は治らないのです。歯周病になると、歯の周囲の骨が溶けてなくなります。

一方で歯肉炎は歯肉だけに炎症が起きた状態です。これは大きな違いですが、意外と自分ではわかりにくいので専門的な診断をお勧めします。歯周病はうつります。歯周病原菌は、歯ブラシやキスなどによってロからロへとうつるので気を付けなければなりません。ただし、歯周病原菌が定着するかは、個人の免疫の状態によって変わってきます。免疫の力が強ければ、入ってきた歯周病原菌をやっつけることができるのです。ですから、歯周病原菌が口の中に入っても、必ずしも感染することはありません。

歯周病は、ごく初期の段階では気がつきません。「サイレント・ディジーズ」と呼ばれることもあるくらいです。歯肉からの出血や痛みが出てくるときには、かなり進行した段階と考えていいです。痛い歯だけではなく、他の歯も歯周病が進行している状態と考えた方が良いでしょう。他には、歯が動いてきたり、口臭がしたりすることから気づくこともあります。いずれにしても、初期には症状がなかなか現れないので注意が必要です。定期的に歯医者へ受診し、検診を行いましょう。

榎本施設長より

まだまだ暑さ厳しく熱中症対策は皆様されておりますでしょうか。気象によるものと考え、たくさんの水分を含み暑さでほてった身体を冷ましてくれる夏野菜を摂りましょう。

そんな夏野菜の代表選手が茄子。皮の紫色の成分、アントシアニンには抗酸化作用がありまた血栓が出来るのを防いだり目の疲労を改善する効果があると言われております。又、お盆にお供えする牛馬の飾り「精霊馬」にも使われるなど、料理以外にも活躍される野菜です。

豆や野菜などを中心にした精進料理にするのは仏教の教えの中で生き物の殺生を禁じていることにのっとったものと言われております。

ＧＨでは８/16～８/18と三日続けて納涼大会が計画され、浴衣を着用し盆踊り、宝すくいと盛りだくさんの計画がありました。おいしいジュースもありました。１９日は毎月恒例の防災訓練を実施し、西階段～一階へエレベーターを使用し、車椅子の方々と別々に避難致しました。

鈴木主事より

今年の夏は例年より梅雨の時期が長く、涼しい期間が長かったので過ごしやすい夏だったのではないのでしょうか。新海誠監督の「天気の子」という雨が題材の映画が公開されていますが、まさに今年の夏にぴったりの映画なので是非見てみてください。

さてジメジメしていてカビが心配される季節ですが、実はスマホケースとスマホの境目はカビがとても多いそうです。一見見分けがつきにくいですが、よく見るとカビだと分かるので一回確認してみてはいかがでしょうか。ズボンのポケットに常時スマホを入れて持ち歩いている方は特に要注意です。

またカビだけではなくスマホには雑菌がとても多く、一説には便器よりも汚いと言われています。スマホを触ってから食べ物を食べる時はきちんと手洗いをしてから食べるようにしましょう。