



### ゆとりあ健康コラム

#### 秋うつ

### 身体を冷やさない工夫を！

心療内科 大友主事

夏から秋に変わろうとしている今、季節の変わり目で体調を崩される方も多くいます。朝晩の気温の差が激しい季節の変わり目に、衣類の調節等をしていままま過ごしていると、無自覚のうち体温を調節しようとして急激に働き、自律神経のバランスが崩れ始めるようになります。通常寝るときは体温が下がって眠りやすくなるという悪影響が生じてしまい、結果、通常寝るときは体温が下がって眠りやすくなるという悪影響が生じてしまい、結局睡眠不足に陥ることになります。秋に起こる我慢できないほどの眠気の原因は「秋うつ」という病気の可能性もあるようです。秋になる日照時間が減少し、すると、セロトニンという脳の神経伝達物質（平常心や安定感をもたらす物質が不足します。セロトニン不足は、うつや不安障害をもたらす原因になると言われています。秋うつが疑われる症状としては、異常な眠気に襲われる、過食傾向になる、倦怠感、糖分を欲する等が挙げられます。夏から秋に変わる時期、日中はまだ少し暑いけれど、朝晩は涼しくなってきました。しかし、まだ暑いからと油断して、夏と同じパジャマで寝ていたり、毛布も薄いままにしていたりすると、最終的には睡眠のリズムも乱れます。寒暖差疲労を予防するためにも、身体を冷やさないように注意してください。身体を温める食べ物や飲み物を摂る白湯、お茶、ホットミルク等の温かいものを眠りにつく前に飲む、ゆとりあお風呂（三十八〜四十度程度のぬるめの湯）に入る、腹式呼吸で深い呼吸をする等がおすすすめです。

#### 貧血

内科 大楽先生



貧血とは血液が薄くなって、全身に酸素や栄養が送られなくなり、色々の症状を起こすものです。貧血は血液検査で確認できますが、貧血が進むと以下のような自覚症状が出ます。  
・休まないで五分以上歩けない  
・運動するのが辛い  
・顔色が悪いと言われる  
・頭痛がある  
・口の端が切れる  
・何となくだるい  
・立ちくらみがある  
・朝起きにくい  
・などの症状が見られます。貧血の種類にはいくつかあって原因によつて治療・対処方法が異なります。貧血の種類は  
・鉄欠乏性貧血（ヘモグロビンを作るために必要な鉄分の不足による）  
・再生不良性貧血（血液を作る働きが低下）  
・悪性貧血（赤血球を作るために必要なビタミンB12が不足）  
・失血性貧血（対内外に大量出血）  
・溶血性貧血（赤血球の寿命が短い）

#### インフルエンザに要注意！

田邊看護師

インフルエンザが日本で増えるのが寒い乾燥した冬です。左で当てはまる項目が二つ以上ある場合は早めの受診をおすすめします。  
○突然体調が悪い  
○三十八度を超える急な発熱  
○関節痛・筋肉痛・全身のだるさ  
○喉の痛み・咳などの上気道症状  
発症後は安静・保温・水分補給・消化の良い食事を召し上がりましょう。  
また予防の三原則は左の通りです。  
①予防接種（効果が出るまで二〜四週間かかるので流行前に）  
②感染経路を断つ（マスク着用・うがい手洗い・室温二十〜二十二度・湿度五十〜六十％）  
③抵抗力をつける（十分な睡眠・栄養・バランスの取れた食事）  
以上を心掛けてこの冬を乗り切りましょう。

#### 老人骨折

小野 歯科衛生士

お年寄りの方は、骨粗鬆症を併せていることが多く、ささいな外力で発症します。治療に当たっては上肢の骨折はできるだけ保存療法を、下肢の骨折では早期離床を図り、歩行能力を維持する為に手術を行います。関節周辺の骨折が特に多く、関節機能の障害が起こりやすくなっています。関節を固定することにより、関節拘縮・筋肉・骨の萎縮・褥瘡などを生じやすく、回復も遅いことが特徴です。また老人は全身の合併症を多く持っている為、場合によっては合併症の治療を優先させることもあります。



秋、旅行などにも適したシーズンになりましたね。旅先での楽しみといえばやはり美味しい食事、治療途中でそのままにいたり、気になる歯がなくて食べにくいと、せっかくなの歯も台無しに。歯科医院での治療は怖くて嫌だと思っている方も多いかとは思いますが、まずはお口の状態で治療を行う方がお口の健康状態も良好に保つことができますよ。また、季節の変わり目の今、体調を崩されて口内炎をひどくされている方が多くいらっしゃいます。口の中を傷付けてしまう（粘膜を噛んでしまった）、胃腸障害、健康不良（栄養、ビタミンバランスの偏り）、口の中が不衛生（ブラーク、歯石が沢山付着している。歯肉炎、歯周病が進行）、ストレス（仕事が忙しく、十分な休養が取れない、悩み事が多い）アレルギー（金属アレルギー）やニコチンによるもの。特に全身的な疾患が原因であることも。などなど患者さんの共通点はお口の中の衛生状態が良くない、風邪などを引かれています、上下の頬知らずで頬粘膜を噛んでしまったなどです。体調管理が難しい季節ですが口内炎も健康に保つために定期的なメンテナンスは重要です！

#### 榎本施設長より



厳しい残暑はまだ続きます。昔から暑さも寒さも彼岸までと言われておりますが、この暑さで夏の疲れがどつとでやすく、この時期しっかりごはんを食べましょう。体力を増強させ動きがある食材も同時に摂取しましょう。いも類・茸類などお勧めです。秋の味覚と言えば「さんま」が旬、脂がのって一段とおいしさアップ。また、骨力あっぷ（しいたけビタミンD）×（小松菜カルシウム）年齢と共に骨にも強度が落ちてしまうため、日々の食事や適度の運動が大切です。

9/11(水)防災訓練「豪雨による中川氾濫」を想定し、本日10時より実施致しました。9/16(火)敬老の日、利用者の大好物であるお寿司、果物をご用意させて頂き、食事致しました。

今後とも引き続きご家族様の御協力を賜りたく存じます。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

#### 横尾ケアマネより



人はなぜ、何度も着替えるのか考えたことはありますか？着替えることは心も体も健康に保つために重要な役割を持っているのです。

高齢者に限らず、衣類は汚れていないように見えても肌に触れている裏側は汗や乾燥した皮膚が付着し汚れがたくさん付いているのです。着替えることで清潔が保たれまた、気分も転換できます。寝る時、外出する時など生活のメリハリをつけ、心身のスイッチを切り替えることが出来るのです。

