

医療福祉情報

ゆとりあ健康コラム

令和元年11月16日号
発行
徳福会ゆとりあ



歯科コラム

災害時の口腔ケア

内田 歯科衛生士

災害時の備えとして口腔ケア用品を準備していますか？
災害時は口腔衛生の悪化や栄養不足・疲労などによる免疫力の低下から、肺炎、インフルエンザ、風邪などにかかりやすくなります。全身の健康を保つために、口腔ケアを行うことが重要視とされています。
しかし普段と同じケアが難しい場合もあります。食料や水、懐中電灯などは備えていても、口腔ケア用品は忘れがちです。非常持出袋に歯ブラシ、先行剤なども入れておきましょう。もし歯ブラシが無かった時は、濡らして固く絞ったタオル、ウェットティッシュなどで歯と表面をこすりましょう。特に歯と歯肉の境目、かみ合わせの食べカスや歯垢を取り除きましょう。
うがい回数も減らすために災害時は泡の少ない歯磨剤を使用するのもいいかと思えます。

睡眠時無呼吸症候群

牧山看護師

私達が健康な生活を送るためには質の良い睡眠をとることはとても大切です。睡眠時無呼吸症候群は眠っている間に繰り返し呼吸が止まる病気で放っておくと、心筋梗塞や脳卒中を発症する確率が、そうでない方と比べて高いことが分かっています。それだけでなく糖尿病を悪化させたり、高血圧や不整脈の原因になったりすることも分かっています。
睡眠時に頻りに目が覚める、いびきがうるさいと指摘をつけたり、日中眠気を感じたりするようなどがある方は、正確な診断と積極的な治療が必要です。

鉄欠乏性貧血

内科 大楽先生

今回は、前回の続きで貧血についてお話します。貧血の種類の中で一番多いのは鉄欠乏性貧血です。このタイプの貧血についてお話します。
「鉄欠乏性貧血」は女性に多くみられますが男女問わず消化管出血、特に痔・大腸がんなどの悪性腫瘍の症状として出ることがあります。
そのため貧血の背景に何か病気がないか確認することが大切です。多くの原因は
①食事鉄の不足(偏食・欠食。ダイエットなど) ↓体内の鉄は一定に保たれており一日約一gの食事での鉄の補給が必要で、一日約一gの鉄が腸・皮膚から失われます。
②出血(月経・消化管出血)
③需要鉄の増大(妊娠・出産・発育期)
④鉄吸収障害(胃の切除・ヘリコバクターピロリ陽性など)
貧血予防には鉄分を摂ることが必要ですが、鉄分は吸収率が低く三度の食事で常に補給が必要です。ビタミンCには鉄の吸収を促す効果があり、またタンパク質も鉄の吸収をよくするので、どちらも食事で一緒に摂ることをおすすめします。

脳梗塞の予防について

石井理学療法士

今回は脳梗塞の予防についてお話しさせていただきます。
まずは、生活習慣の中から、脳梗塞の危険因子について考えてみましょう。
食生活は特に注意が必要です。高血圧には「減塩」が大切です。目安は1日10グラム未満。ただし、すでに高血圧と診断されている人は、6グラム未満におさえましょう。減塩しよ油を使ったり、酢や柑橘系で味付けするなどの工夫をしてみるのもいいでしょう。

また、適度な運動も欠かせません。長く続けるためには、あまり負担にならないウォーキングやジョギング、水泳などがおすすめです。これらのいわゆる有酸素運動(たくさん酸素を使って長時間続ける運動のこと)には、脂肪を燃焼させる働きがあります。

日常生活の中で意識して、買い物に歩いて行ったり、階段を積極的に使用するだけでも効果が期待できると思います。万歩計などを使用して目標の歩数を決めると歩くことが楽しくなるかもしれません。

実は、動脈硬化には自覚症状がありません。ですから健康診断で脂質異常症や動脈硬化と診断されているにもかかわらず、放置してしまっている人が多いです。発作が起こってしまってからでは遅いのです。脳梗塞を発生後、「寝たきり」になってしまったりも少なくありません。食事・運動など日常生活習慣に気をつけるだけでも予防効果は大きいです。「元気な老後」を過ごすためにも、今すぐ生活習慣の改善に努めてみてはいかがでしょうか。

その時々へ響く言葉

心療内科 上里先生

本や新聞を読んだりラジオを聞いてたりしている時、ふと自分の心に響く言葉に出会うことがあります。しかし、そういうものは時が経つと忘れてしまふものなので、私はスマートフォンにメモを取るようにしています。そうしてそれを後で見返すと「あの時は何でこんなにもグッと来たんだろう」と不思議に思うことも多いわけですが、その時は心に響いたことは確かなのです。次のものはその一例ですが、皆さんはどうでしょうか？

Sunshine is delicious,rain is refreshing,wind braces us up,snow is exhilarating.There is no such thing as bad weather.Only different kinds of good weather.

(日の光は心地よく、雨は爽やかで、風は元気づけ、雪はウキウキさせる。悪い天気というようなものはない、あるのは色々な良い天気だけだ。

榎本施設長より



段々と「秋」が深まる季節に入り、お肌の乾燥によるダメージを感じながら過ごされている方々も多いことでしょう。乾燥対策としては食材を取り入れてみてください。おすすめはイカや貝柱、牡蠣などの貝類や豚肉や卵です。秋は乾燥によって便秘を起こしやすいので、便秘対策にはイモ類を上手に取り入れたいですね。晩秋は特に冷えて乾燥するので、身体を温めてくれる食材(もち米、葱、生姜など)を摂り風邪に負けない身体を作っていきましょう。

GHでは、15日(火)に運動会を計画しました。パン食い競争等盛りだくさんの競技に利用者様皆様参加してくださいました。昔のことを思い出しながら、一生懸命応援もしてくれました。

横尾ケアマネより



季節外れの暑さから急激な寒さと体調の方も合わせるのが大変です。体調を崩さないように十分健康管理に注意しながら過ごしたいですね。

また、この季節食中毒にも十分な注意が必要です。先日テレビで、炊いたご飯の出っぱなしや生肉を切った時のまな板などには特に注意が必要と放送していました。特に置きっぱなしの白米に発生するセレウス菌というのは味も匂いも分からなく100℃の熱にも死なないそうです。改めて衛生面に注意し食事を作っていきたいと決意しました。

そして元気に楽しく生活を送っていただけるように利用者様と一緒に頑張っていきたいと思えます。

