

医療福祉情報

令和二年二月西暦第十四号
徳耀会 ゆとりあ 発行

歯科コラム



鉄欠乏性貧血

内科 大楽先生

今回は貧血の中で一番多い鉄欠乏性貧血についてお話します。血液の中の赤い血球(赤血球)の赤い色素(血色素)を作るためには鉄分が必要です。そのため食事中の鉄不足・出血・鉄の需要増加(妊娠・出産・発育期)、鉄吸収障害(胃の切除・ピロリ菌陽性)などで鉄が足りなくなると貧血となりだるさ・動悸・運動できない・口角炎・立ち眩みなどを起こしひどいときは意識をなくすこともあります。貧血にはいくつかの種類がありますので、健康診断などで貧血を指摘されたときは医療機関でどの種類の貧血なのか検査を受けてください。命にかかわる病気が見つかることがありますからそのままにしておくのは要注意です。鉄分不足と言われたら食事で鉄分をとるよう心がけましょう。鉄は吸収率の良くない栄養素ですので、鉄の吸収をよくするためタンパク質やビタミンCを食事に十分取り入れてください。鉄分にはヘム鉄と非ヘム鉄の二種類あります。肉や魚介類など動物性食品に含まれるのがヘム鉄で、野菜や海藻など植物性食品に含まれるのが非ヘム鉄です。ヘム鉄の吸収率は20%程度、非ヘム鉄の吸収率は10%程度と低いので、ビタミンCと一緒にとり吸収率を上げましょう。健康のためバランスの取れた食事、胃腸の調子を整え、健康な歯を保ち軽く無理のない運動を毎日心がけてください。

定期健診の必要性

花園 歯科衛生士

冬になると、歯がうずいたり歯茎がキリキリと痛くなることはありませんか？もしかすると寝ている間に歯を食いしばっている可能性があります。歯を食いしばる行為は、無意識のうちに行われることが多いそうです。寒さに耐えるとき、何かに集中しているときなど、そんな時に効果的なものがマウスピース。マウスピースは歯と歯茎を守ります。歯と歯茎を和らげ歯を守ります。とても冷え込むこの時期、体調を崩しやすく体が弱ると歯や歯茎の痛みや腫れが出てくることもありますのでご注意ください。冬になると、歯がうずいたり歯茎がキリキリと痛くなることはありませんか？もしかすると寝ている間に歯を食いしばっている可能性があります。歯を食いしばる行為は、無意識のうちに行われることが多いそうです。寒さに耐えるとき、何かに集中しているときなど、そんな時に効果的なものがマウスピース。マウスピースは歯と歯茎を守ります。歯と歯茎を和らげ歯を守ります。とても冷え込むこの時期、体調を崩しやすく体が弱ると歯や歯茎の痛みや腫れが出てくることもありますのでご注意ください。

皆さんは定期健診に通われていますか？歯が痛くなってきたら「詰め物が取れたから」歯医者に行かれる方も多いと思います。歯を失う理由で多いのは虫歯と歯周病です。歯周病とは、歯を支える土台となる顎の骨が溶かされ、歯が抜けてしまう病気です。毎日歯を磨いていても、バイオフィルムや歯石といった歯ブラシでは落とせないような汚れがたまっていきます。定期健診で専門的なクリーニングを受けることにより、歯周病を予防することができ、将来歯が3倍も長持ちするといデータもあります。また、歯周病は全身の病気ともかかわりがあり、糖尿病を悪化させたり脳卒中のリスクを高めます。1本でも多くの歯を残して、食事を楽しく健康に長生きできるように、定期健診に通ってみませんか？

鉄欠乏性貧血になると現われる症状



口腔ケアの効果

平田看護師

皆さん、日ごろから口腔ケアとして歯磨きやうがいをしていらっしゃると思います。それを続けることによって、虫歯、歯周病の予防だけでなく、誤嚥性肺炎の予防や脳の活性化、栄養改善などの効果があります。しかし口腔ケアを怠ってしまうと、誤嚥性肺炎や呼吸器疾患、窒息を引き起こしてしまう可能性があります。それを防ぐためにも、普段から歯磨きやうがいを徹底し、口内環境を守りましょう。

オリンピック

心療内科 車地先生

二〇二〇年、いよいよ東京オリンピックである。いろいろな競技種目の日本代表選手決定のニュースが続きと報じられている。メダルが期待される選手であれば、思わずわくわくさせられる話題にまで発展している。なんとといっても、日本人選手活躍する姿をたくさん見たいものである。

トレーニング

穴沢理学療法士

何歳からでもトレーニングは効果を発揮します！

最近の研究では、たとえ90歳を超えていても適切な運動は身体に良い効果を示すことが確認されています。特に筋力は年齢に関係なく向上させることができます。WHO(世界保健機関)でも、すべての人が運動するべきだと推奨しています。運動の種類と強度を考慮すれば、何らかの病気を抱えている方もほとんどの方が運動することができます。現在、怪我や痛み、病気などがある場合は、医師にどの程度の運動ならば良いかをぜひ相談してみてください。



榎本施設長より

節分は、文字通り「季節を分ける」日のことで、元々は立春・立夏・立秋・立冬の前日を指すものとされており、江戸時代になり立春の前日となったのは春の始まり=1年のスタートとして、より大切な日とされたからです。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じるとされ、それを追い払うために豆まきなどが行われるようになりました。寒い時期は体温を逃さないように血管が収縮するため血圧が上がります。塩分の摂りすぎには注意しましょう。塩分を控えるには「春菊・菜の花・アボガド」をレモン・スパイス等で味付けし素材本来の味を楽しみながら「塩分ケア」を実践していきましょう。まだまだ寒さ厳しい折、ご家族様におかれましては、ご自愛の程宜しくお願い申し上げます。

横尾ケアマネより

気軽にできる「足冷え解消」フットケア。寒い冬、足が冷えるとむくみやだるさの原因となり体調を崩しやすくなるとか。「冷えは万病の元」とも言われているそうです。足の冷えを改善するためには①足を動かして筋肉を動かすこと。足の指での「グーパー運動」かつま先立ちの上げ下ろしを5回ずつ3セット。②料理に身体を内側から温めてくれるスパイスを使う。(とうがらし・ショウガ・大葉・ネギ等の薬味)日々の運動や食事を見直してみましょう。

～徳耀会より～

追伸:ゆとりあにご入室の際は一階クリニック入り口において手消毒をお済ませくださいませ。また、体温等も測定させていただき、熱がある方についてはGHゆとりあへのご入室をご遠慮いただきますので、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

医療法人社団 徳耀会
グループホーム ゆとりあ
120-0003 足立区東綾瀬3-13-11
http://www.tmhc.jp/
Tel 03-5616-1094 fax 03-3605-1092