医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai

医療福祉情報

令和２年１２月１７４号 発行
徳耀会　医科・歯科・介護

健康 コラム

「ダイエットを試みて・・・」

心療内科　田村先生

糖質、特にグルコースは脳神経系の主たるエネルギー源であり、生体にとってなくてはならない栄養素です。摂取から吸収・利用までの時間が早いことも知られています。食事によるダイエットでは低糖質（糖質制限）・高たんぱく食が基本となりますが、前出の通り過度の糖質制限は人体で最も栄養を必要とする脳に悪影響を及ぼすことがあるため注意が必要です。…突然のダイエットトークの理由は、私事ですが、コロナ禍で外出や運動の機会が減少した結果、体重が増えたため、本年５月からダイエットを始めました。スマートフォンに食事管理用のアプリをインストールし、量的には総摂取カロリーを制限し、質的には低糖質・高たんぱく質を意識した食事に切り替えました。もともと几帳面な性格であったことも幸いし、アプリによって可視化された日々のカロリー計算や体重の推移を見るのが楽しくなり、ドハマりした結果、３カ月で９kgの減量に成功しました。少々痩せ過ぎて「ラペラになった」と同僚や患者さんから指摘されたことを受け、現在は少し幅を持たせた維持体重を設定した上で、筋トレに励む毎日です。（今のところ、まだリバウンドはないようです。笑）

今回、食事療法による減量（＝ダイエット）を試みて分かったことは、糖質は依存性があるということです。私は普段、依存症専門クリニックでも診療を行っており、その当事者が、依存対象に語る感覚と近いものを糖質摂取に感じました。（食べると速やかに満ちた感じになるが、すぐにまた欲する。換言すれば、腹持ちが悪い。）実際に糖質依存で検索すると「糖質と甘みは中毒になる」や「糖質依存症」というワードが検索できます。糖質そのものが脳内報酬系と呼ばれる「快楽」を制御するドパミン神経系に作用する事が機序のようですが、考えてみれば、生体が生存するために必要不可欠な栄養素に対する求めがあったり、依存形成するのはごく自然のことですよね。結局は、過度な糖質制限・糖質摂取がその要因となることも指摘されており、何事にもバランスが重要であるという教訓を得た気がしました。

今年はｗｉｔｈコロナで迎える初めての冬季です。引き続き、ご自愛ください。

「口腔の三つの機能」

榎本　副理事長

口腔には「食べる」「話す」「呼吸する」という三つの大きな機能があります。

食べる為には、食べ物をよく咀嚼し、飲み込みますが、飲み込む際に一瞬息を止めることになるので呼吸のコントロールが無意識にできなければ食べることが難しくなってしまいます。

また、会話するときに必要なのが舌・頬・唇の運動機能ですが、食べるときにもこの運動機能は欠かせません。食べることの訓練は話すことの訓練にもなり呼吸することの訓練も兼ねています。

この三つの機能に加え重要視されるべきは「審美」であり、「見た目」です。口元の美しさ、若々しさは人とのコミュニケーションを図るうえで非常に重要です。義歯を入れた時と入れないときでは表情がガラッと変わりますし、自分自身の心持ちも大きく違ってきます。

「マスクの利点」

川尻副院長

現在、マスクは外出時の必需品となり 家の中では外していたい」と思っている人が多いと思います。嫌なイメージが定着してしまったマスクですが、マスクは感染予防以外にも利点が色々あります。

ぜひお勧めしたいのが就寝時の着用です。マスクには乾燥から身を守り肌の保湿をする効果があります。鼻と喉も潤い効果でしっかりと温められるので、マスク内に侵入してきた菌を抑制してくれます。注意点として家で使用するマスクは外出用とは別にしましょう。布マスクなら毎日洗濯して清潔なものを着用しましょう。

介護 コラム

榎本施設長より

一段と寒さを感じる季節となりました。インフルエンザの予防接種については、利用者をはじめスタッフ全員が接種終了致しました。尚新型コロナウイルス感染にともない東京都では、拡大増加し、病院、高齢者施設（GH等）のクラスターが発生しており、さらに高齢者65歳以上の方々の感染もあり、GHゆとりあにおいても12月より、ご家族、及び関係者における面会は一時中止させて頂きますので、お知らせ致します。

☆来年1月下旬にかけて、各フロア、廊下、浴室に、エアコン、床の清掃業者が入る予定でおります。

新型コロナウィルスの感染・予防及び、衛生管理のため、実施予定しております。

この件につきまして、ご家族様にご報告させて頂きます。

来年もどうぞ引き続き、ご支援、ご協力お願い申し上げます。

横尾ケアマネより

12月に入ると冬本番が近づき、肌の乾燥が気になる頃です。体の中と外からの乾燥予防が大事になってきます。11/15（月）例えば、①水分補給をこまめに取る　②ぬるめのお風呂に入ることで体を温めると良いそうです。

間接的な予防としては、①濡れタオル、洗濯物を部屋に干す　②お湯を沸かす　③霧吹きで1日数回、空間に吹きかけると湿度が上昇し加湿されGOOD！

毎朝喚起をして外の空気を取り入れ、循環させることも（カビの発生を防ぐ脳トレ為にも）重要です。

鈴木主事より

こんにちは。コロナで大変な時期ですが皆さんいかがお過ごしですか？

乾燥するこの時期、皆さんは静電気に悩まされることはありませんか？私は車に乗り降りすることが多くそのたびに静電気に悩まされたいたのですが、一つ対処法を伝授したいと思います。

その方法とは、金属部分に触れる際手のひらから押し付けるように強く触るという方法です、これをすることによって金属部分から手のひらまでの静電気を通す余地をなくし、静電気は起きなくなります。

そのたびにその方法で金属部分に触るのは気が引けるかたもいるかもしれませんが、静電気に悩まされている方はぜひ試してみてはいかがですか？

医療スタッフ コラム

下川歯科衛生士より

歯磨きを毎日きちんとやっている、でも口臭が気になる、という方は排外の原因を疑ってみた方が良い場合があります。歯以外に口臭を起こす原因となるものは色々ありますがその中で多いのが「舌苔（ぜったい）」です。下苔は舌の表面に苔のようについている付着物です。舌苔はべったりと分厚くついている場合は舌磨き専用ブラシや柔らかい歯ブラシで撫でるように取り除くといいでしょう。

内田歯科衛生士より

私たちが美味しいと感じるために歯はとても重要です。歯の欠損や歯周病でぐらついてしまっている歯では、効率的に噛むことが困難になり、食品に含まれる味物質の唾液中に溶ける量は低下します。結果、味を感じにくくなり、味覚の低下として現れます。食後の歯磨きを欠かさないこと、定期検診に行くことを意識するようにしましょう。

佐藤心理士より

皆様こんにちは。今年の4月に徳耀会心療内科クリニックに入職致しました。心理担当の佐藤亜寿郁と申します。今回は、日常生活の中にある身近な出来事に関連する心理学を1つ紹介させていただきたいと思います。

皆様は、電車で居眠りをしていても降りる駅の手前や、駅名がアナウンスされた瞬間に自然と目が覚めるといった経験や、周囲がガヤガヤとした中でも、自分と会話している相手の話は耳に入ってくるという経験をしたことはないでしょうか。

このような自分に強く関連する情報や自分の興味をひく情報が他の情報に比べて聞き取りやすくなるといった現象は「カクテルパーティー効果」と呼ばれています。

こうした身近な現象にもそれぞれ名前がついていることが、私自身心理学を勉強していて面白いと感じることの1つです。皆様も気になる出来事があったら調べてみてはいかがでしょうか。