

医療法人社団 徳耀会  
理事長 榎本安行

令和3年1月17日号  
徳耀会 医科・歯科・介護 発行

## 謹賀新年

### 年頭所感

#### 「コロナ禍を生きる！」

我 日本国 幕末・明治を経て 150年を過ぎ 日清戦争 日露戦争 第一次世界大戦 大東亜戦争終戦後 75年が過ぎ、2020年の世界でのグローバル化が、騒がれ、新型コロナパンデミックは、ヒト・モノ・カネが、地球上を自由に駆けまわり その果てに、国際的な防疫体制の不備による危険な感染症の発生が、世界各国を覆い 国共々の国難に際して 右往左往 汲汲として居ります。

さて、戦後 わが日本国は、去年75年を迎えた2020年、世界は新型コロナ感染と言う目に見えないウイルスの脅威にさらされ、わが国も 混乱の真只中にいます。

かつて、精神的不安 経済的な不安の時代を生き抜き、如何に乗り切り乗り越え 希望を灯して生きた日本人の経験 知恵を踏まえて、また、コロナ禍で、気づいた経済至上主義の虚しさを、今一度 熟慮し いち日本人として、国民の一人として、社会構造 生活環境 教育 仕事…諸々等の在り方を再度 如何に、見直し 再構築する事を考えていかなければならないと思います。皆さん 頑張ってください!!皆で 頑張りましょう。

此の国難 難局を生き残り 乗り越えて 参りましょう!!

今年も、徳耀会職員一同 希望のもと 粉骨砕身 頑張ります!!

本年も変わらぬご教導 ご協力 賜ります様 お願い申し上げます 念頭のご挨拶とさせていただきます。



### 「口腔ケア」で病気の予防を!

歯科医師 早菜江先生

近年、高齢者の誤嚥性肺炎が問題になっていますが、歯磨きなど口腔ケアを徹底し、お口の中の細菌数を減らすことで予防できることが知られています。また、かぜやインフルエンザについても、特に歯周病原細菌を減らすことによって、その原因であるウイルスの細胞への付着を阻害できることが明らかになっています。現在世界中で大問題の新型コロナウィルス感染症(COVID-19)の原因であるSARS-CoV-2もインフルエンザウィルスと同様な付着様式であるため、適切な口腔ケアは当該疾患に有効です。ウイルス感染予防のための手洗いやうがいにはもちろんのこと、歯磨きもしっかり行い感染を防ぎましょう!



## 医療スタッフの心コラム

#### 金子総統括グループ長より

「口腔乾燥症」  
「口の中が乾く、味覚がおかしい…」というような症状ありませんか?冬になると多く発症するドライマウス(口腔感想症)。ドライマウスは唾液(つば)の分泌が少なくなり、口の中が乾燥した状態で「口腔乾燥症」とも呼ばれます。40代以降から徐々に増加し、特に味覚障害や嚥下障害を引き起こします。ドライマウスの三大要因は「加齢」「ストレス」「薬の副作用」です。加齢にともなう唾液腺の萎縮や嚙む力の低下、ストレスや緊張による自律神経の乱れによって唾液の分泌が少なくなることが主な原因です。また、花粉症、うつ、高血圧、がんなどの治療薬には、唾液の分泌を抑える副作用があるため、病気の治療が原因でドライマウスを発症することもあります。ドライマウスのセルフケアと予防策には、①老化予防として、よく噛んで食べる、おしゃべりをするなどして、お口周りの筋力低下を予防する。②ストレス対策として、規則正しい生活を心がけ、自律神経のバランスを整える。十分な休息、適度な運動、趣味や娯楽、リラクゼーションを取り入れ、心身のストレスを解消するようにする。③薬の副作用対策として、病気の治療をしっかり行うとともに、マウスウォッシュや保湿ジェルを使用して口内の清潔・保湿を心がける。このように、日常的にケアを行うことでドライマウスを予防しましょう。また「ドライマウスかな?」と思ったら、早めに歯科受診することも大切です。薬による副作用も考えられますのでかかりつけ医に相談することもよいでしょう。日頃の予防習慣と早めの対策で、いつまでも健康的な口腔環境を保ちたいですね。

#### 小野歯科衛生士より

乾燥しやすい時期になり、肌の乾燥が気になる方もいると思いますが、お口の中はどうでしょうか。唾液には自浄作用や抗菌作用があり、乾燥するとむし歯や歯周病、様々な感染症を起こしやすくなります。積極的に水分を補給することも有効な手段です。気になる時はご相談下さい。

#### 田邊心理士より

あけましておめでとうございます。皆様はじめまして。カウンセリング担当の田邊千栄里と申します。コラム初挑戦の今回は、不安感情解説シリーズ「なるほど不安①」です。新年がいい年になって欲しいと誰もが願います。同時に、悪い年にならないかと不安感情も起こります。このように不安感情は、いい状態を欲する気持ちがあるところに必ず生じます。この「欲望と不安は表裏の関係にある」とことを知っておくと不安にあわてにくくなります。

#### 大友主事より

新年明けましておめでとうございます。未だコロナウイルス感染は収束されず、気が抜けない状況下ですがお正月はゆつくりと過ごせたいでしょうか。感染防止のために、マスク着用、また日頃の手洗いうがい消毒を徹底して行っていることで体調不良を訴える方も例年に比べて少なくなっていますね。

#### 前田スタッフより

新年明けましておめでとうございます。本来ならば気持ちのいい新年の挨拶をして、新たな気持ちで生活をスタートしたいのですが、去年からのコロナの感染者数は増え続けています。政府からの呼びかけで今年のお正月は帰省、旅行、初詣などの人正月を3Fess出を分散すると発表しました。こうした中、介護業界では依然として利用者様の感染をより強化しなくてはなりません。感染すると重症化する危険性が高い高齢者を預かる施設側は十分な感染防止対策をとっていても外部の人との接触到に神経質にならざるを得ない現状です。今も面会の制限をしている施設は少なくないです。

#### 榎本施設長より

謹賀新年 今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。ご家族様及び関係者皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。昨年に引き続き、新型コロナウイルスの増加・拡大とともに、生活していく中でとても窮屈さを感じることもあります。自由な外出も困難、利用者様も時には外に出たいという訴えも時々ありますが、その時の対応の仕方については、DVD(歌謡曲)をかけてみたり、又身体を動かす、体操したりしております。ひとりひとりの方々が元気になって頂きたいためでもあります。又、屋上にお誘いし、外の景色を存分、味わって頂いております(暖かい、寒い)。ご家族様にとりましては、コロナの影響も多くなってきておりますため、利用者様のご面会等につきましては、中止をさせて頂いております。どうぞご理解、ご協力をお願い申し上げます。※今月よりご請求書等の郵送につきましては、防犯上の理由、及び事務手続簡素化のためレターパック等にてご郵送致します。※緊急時、クリニック・GHよりご家族様に連絡することがあります。折り返しの連絡をお願い致します。引き続き、ご家族様関係者皆様のご支援・ご協力をお願い申し上げます。



## 腰痛

心療内科 京野先生

さて、健康コラムの本日の本日はお題は腰痛です。私は研修医1年目の時に車いすの患者さんをひとりで持ち上げてベッドに移そうとしたところ腰に激痛が走り、それ以来腰痛との闘いを現在まで続けている次第です。

医師の不養生で整形外科にはかからず、自己判断で薬局に売っているコルセットを買ったりシンプをはいたり、ありとあらゆる健康体操をこころみ、腰痛情報を読み漁り、いまでは腰痛に関してはひとかどの素人となっております。

そんな私が効果を感じた療法を以下に列挙させていただきます。まず、股関節ストレッチ・股関節の柔軟性を改善することで腰痛を防止するという方法です。ただし、生まれつきの体の硬さもあり、なかなか現在までストレッチに励むものもなかったり柔らかくなりません。

・四俣ふみ・力士お勧めの方法です。これも体が硬い場合は逆効果になりますし、自己判断で四俣を踏んだ気になって痛めまでするので要注意です。  
・マッケンジー体操・うつ伏せになって身体をそらせる療法です。朝な夕なに行うと効果が期待できますが、なにぶんうつ伏せになれる場所がないとできないのが欠点です。診察室の診察台で時折行うことを試みていますが、もっぱらそちらを診察の合間に行っておりません。立位で行う技法もありますので、もっぱらそちらを診察の合間に行っておりません。  
・フラフープ・体操を鍛えるのに効果的です。ただし、ある程度広い空間がないと家庭道具を破壊させたり家族やペットに危害を加えてしまうおそれがありますので注意が必要です。

・筋膜リリース・ゴルフボールを足底にあててコロコロしたり、筋膜ローラーをトリガーポイントに当てたりする療法です。やりすぎるとかえって痛めてしまいますので同様に注意が必要です。

右記を組み合わせた日々腰痛対策をしていますが、日によって痛みが出たり出なかつたりして、また腰痛がないう日は頭痛が出たり、耳鳴りがしたりと他の身体症状が出たりします。そう考えると、生きるということは結局なんらかの症状と折り合っていくことなのだと感じ、この理解が精神科臨床にも生きていっているように感じたりしますが、単に年をとって不安感が増えているだけなのかもしれません。そんな私から皆さんにお勧めしたいのは、腰痛が出たら、まず最初に整形外科を受診しましょうという事です。素人の生兵法は怪我のもとですので、私の試している療法はひとかどの素人の妄言として聞き流すのが良いと思います。それでは寒さがますますこたえる季節となりませぬのでお風邪など引かぬようお大事にお過ごし下さい。

## 介護コラム