



医療法人社団 **徳耀会**
 Medical Corporation Tokuyukai
 令和4年9月195号 発行
 徳耀会 医科・歯科・介護

医療福祉情報

「統合医療」に係る情報発信等推進事業

心療内科 精神科 田村先生



厚生労働省「統合医療」に係る情報発信等推進事業」を「存じでしょうか。統合医療に関する情報が非常に分かりやすくまとめられており、「興味のある方も、そうでない方も一度ご利用されてはいかがでしょうか。」

本日は、その中から「抜粋しました。」

健康関連詐欺にだまされないで！

詐欺がよく使う要注意な文言

・すべて治療する！ 関連性のない疾病に対して

・古代の治療法！ または、秘伝の処方

・驚くべき結果！ 確認が困難

・すぐに行動を！ 数に限りあり

現在の米国食品医薬品局 (Food and Drug Administration: FDA)の前身が、「インチキ製品のセールスマン」や、病人やだまされやすい人を食

い物にするうさん臭い存在から消費者を守るうと取り組み始めたのは19世紀と20世紀初頭でした。当時の公衆衛生科学はまだ黎明期であり、係官

は、強壮剤や、蛇からとった「奇跡の油」で何でも治せるといふ万能薬を売りつけ各地を渡り歩く詐欺師を追跡していました。ラベルには成分表

示はなく、何も知らず買った人は、よくても効果がなく、悪ければ致命的な製品であることを経験で知るしかありませんでした。1世紀を過ぎた

後も、「FDAは今もその問題に取り組んでいるのです。FDAは消費者が、こうしたインチキ健康製品の21世紀版を見極め、自分自身を詐欺から守るこ

とができるよう、...」(*内容に変更が生じない程度に、文章の一部を改変)

他にも太極拳や気功など、統合医療のエビデンスを掲載し、これらに関する情報との上手な付き合い方について詳しく記載しています。ぜひ、ご

参考ください。

認知症の向き合い方

心療内科 精神科 榎本先生



高齢化に伴い、認知症を患う方は増えているように感じます。

認知症では物事をうまくこなすことができなくなりますが、初期である場合は「本人はそれを自覚されています。また、ある程度進行された方でも、その事実関係は忘れてしまうものの「うまくいかなくてもかしい」「怒られて苦しい」など不快な感情は比較的長く心に残ります。

頭ごなしに叱る、訂正するよりは、共感し、寄り添う姿勢が大切になります。介護に疲れているといふ口調が荒くなりがちですので、ご注意ください。

本人ペースに合わせて、本人が穏やかに過ごせるよう対応を工夫することが重要だと考えます。

応急手当編① やけど

川尻 副院長



やけどをしてしまった時

やけどをしてしまったら、すぐに10分以上冷やしましょう(ズキズキする痛みが和らぐのを目安に) 刺激を避けるため、容器に溜めた水で冷やすか、水道水・シャワーで冷やす場合は流水を緩やかに保ち直接当てないようにします。流水や洗面器が使いづらいつきは、幹部にタオルをあて、その上からやかんやホースで水を注ぐ。服の上から熱湯などがかかった場合は、脱がさず服の上から冷やして下さい。※水が氷水で冷却すると、やけどが悪化することがあるので避けましょう。

広範囲のやけどの場合、冷却すると体温が下がるので、冷却はせず、すぐに救急車を呼びましょう。やけどの範囲が片足、片腕以上の広範囲にわたる場合、救急車を呼ぶか、至急病院を受診しましょう。

やけどの範囲が手のひら以上の場合や水膨れの場合、潰さないようにして、清潔な布で保護します。

市販の冷却シートは、やけどの手当てには使えません。電気カーペットなどによる低温やけどは、見た目より重症の場合がありますので、症状が悪化したり、痛みが続く場合には病院を受診しましょう。

ザ・ヒロサワ・シティ

歯科医師 森先生



茨城県筑西市に「ザ・ヒロサワ・シティ」という総合テーマパークがあるのをご存知ですか？かの有名な隈研吾さんがデザインを手掛けた美術館だけでなく、ゴルフ場、宿泊施設、車や航空機の展示コーナーと、なかなか楽しそうな所ようです。(ホームページの施設案内に「つくば歯科福祉専門学校」と載っているのが少々気になりますが) 興味のある方は、一度訪れてみてはいかがでしょうかでしょう。

口腔ケアの重要性

歯科医師 山本先生



特養やグループホームなどに入居されている方々は介護度も高く自己管理が困難で口腔に関心が少ない方も多いためです。そのため口腔機能の低下に気付かなく、誤嚥性肺炎などの罹患率が高くなりやすい傾向にあります。

口腔ケアを行うことにより衛生面の改善だけでなく口腔機能の向上や咬合、嚥下機能の確認にもなるので日常的にケアを習慣にすることが大事です。

一日どの程度歩く必要がある？

穴沢 理学療法士



厚生労働省が発表している健康のために必要な一日の歩行量の目安は成人男性が9000歩、成人女性が8500歩となっており、しかし2018年の調査では男性7000歩、女性が6000歩と目安を下回っています。また近年は高齢人口の割合が高まっていることや、コロナによるテレワークの推進などを考えるとさらに減少していると思われる。

歩行することは単に移動手段としてだけでなく、健康を保つ上でも重要な役割を担います。うつ病やがん、脳卒中、心疾患、認知症、高血圧、糖尿病などの予防にも繋がるのです。毎日歩行する中で、できれば20分程度の早歩きを取り入れることが望ましいといわれています。

高齢者の場合は歩きすぎにより膝や腰を痛めることもあるため、無理は禁物ですが、まったく運動をしないと余計に症状が悪化する可能性が高いです。痛みの程度がそれほど強くない時にはむしろ歩くことを心掛けた方が良いでしょう。

～ご報告～

当法人では、毎月、グループホーム入居者様、並びに当法人職員及びヘルパーのPCR検査を実施しております。

介護コラム

榎本施設長より



昔から暑さ、寒さも彼岸までと言われております。熱中症及び新型コロナオミクロン変異株対策も引き続き必要です。暑さや湿度にカラダの調節機能がうまく働かずに、発熱や頭痛など、様々な症状を引き起こす場もあり、気温や湿度の変化は意外に気づかないことが多いです。のどの渇きに気づかず、脱水症状を引き起こすこともあります。カラダには体温調節機能が備わっていて、汗をかいたり、尿として排出など、様々な方法で熱を放出、36℃～37℃に保たれています。又、激しい運動をすることで熱の放出がうまくいかないため、熱中症になる場合もあります。①水分・塩分を適度にとる…1日水分2.5ℓこまめな水分補給、のどが渇く前に水分補給を。②睡眠をしっかりとる…毎日6時間以上の睡眠を心がけ、冷房の使い方、扇風機併用を。③栄養をとる…毎日バランスの良い食事を摂ることを目標に。④服装は風通しの良いものを…綿や麻など通気性の良い服装を心がける。マスク着用は屋外でソーシャルディスタンス、息苦しさをを感じる時は外しましょう。まだまだ暑さは続きます。どうぞ、利用者様・関係者の皆様共に暑さを乗り切りましょう。GHゆとりあ 施設長 榎本悦子

金看護師より



残暑もようやくおさまり、朝夕過ごしやすくなりましたね。今回は、私が普段感染対策として気を付けていることを少しお話します。皆さまの普段の生活の参考になれば幸いです。○食事の前の手洗いや手指消毒、うがい ○黙食(向い合わせで食べない) ○食事中に相手が話してしまう場合は、相手に口元に手を当てて貰ったり伊達眼鏡をかけて目からの感染を防ぐ ○トイレで水を流す前にトイレの蓋をして空気中にウィルスが散布されるのを防ぐ ○お店に入る時だけでなく、出る時も手指をアルコール消毒をする …などです。つづきはまた次回に。

前田介護職員より



まだまだ暑い日が続いています。今年は特に異常気象です。TVでも今年は10月頃まで暑さが続くのではとっていました。そこで、夏バテ防止と対処法を紹介します。まずは入浴で38度のお湯に20分程度半身浴をします。次に運動と睡眠で、運動によって体温調整を良くし睡眠で疲れをとり、様々な働きを回復できます。最後に水分補給で、のどの渇きを感じなくても食事の間や起床就寝時、運動の前後などこまめに水分補給しましょう。

医療スタッフコラム

脇衛生士



歯科医院のクリーニングはポケット内のバクテリアフィルムという細菌の塊を除去します。バクテリアフィルムには酵素を出す細胞が口腔内にとても多く含まれていて、この酵素はコロナウイルスを体内にまで運ぶ手助けをすることがわかってます。コロナウイルスはこの酵素が多く存在する粘膜と接触し、感染が成立します。自分の手指からウイルスが口腔内に移行して感染する場合があります。なので、手洗いはとても大事です。そして、口腔内もきれいにしておく、歯科医院のクリーニング(プロフェッショナルケア)が重要でコロナ予防に繋がります。

関根衛生士



高齢者は脱水症状になりやすい人間は年を重ねるごとに、体重における体内の水分量の比率は徐々に減少します。一般的に高齢者の身体の水分量は、若い頃に比べると約10%減り、約50%だといわれています。つまり、身体の中の水分量が少なくなるため、若い頃より脱水症になりやすいといえます。さらに、加齢とともに喉の渇きを感じる「口渇中枢」が減退するため、実際には水分が必要な状態であっても喉の渇きを感じにくくなります。そのため、高齢者は発汗などにより体内の水分が失われても、身体が渇いていることを自覚しにくく、水分摂取が遅れがちになるので、若年者に比べて早く脱水症状を起こしやすく、注意が必要です。今年の夏はかなり暑い日が続いています。こまめに水分補給をし、脱水症状には気おつけて行きましょう。