



# 医療福祉情報

## 年頭所感



### 謹賀新年

令和四年壬寅・みずのえどら寅年生まれの人は、正義感強くチャレンジ精神と決断力強しとの事、コロナ禍の厳しい冬、寅の如く逆境に立ち向かい明るい社会となる事祈る古来干支引用し祈願文とする。

新型コロナウイルス感染症と向き合って、早二年が経過して、老いも若きもつくづく「普通に生活を出来る事の有り難さ・貴重さ・家族との繋がり・地域社会との関係・国と国民との関係・等」を改めて思い知らされた感、誠に強く再確認した次第である。

当法人スタッフ職員一同「明けない夜は無い」の合い言葉通りいつの日にかコロナ禍・コロナ感染より乗り切り・乗り越えてやがて明るく元気いっぱい笑顔にて迎えられる事、今までと同様に一丸となつて頑張る所存であります。

改めて  
コロナ去れ  
コロナ無くなれ  
に祈るばかりである(節分にて)。

## レジオネラ症

内科 医師 大 楽 先 生

今回は、レジオネラ症についてお話しします。レジオネラ症とは、レジオネラ属菌による感染症で、レジオネラ肺炎型とポンティアック熱型の2種類の病型があります。環境中に存在するレジオネラ属菌を含むエアゾル(目に見えない細かい水滴)や塵埃を吸入することで感染します。感染経路としては循環式浴槽・ジャグジー・噴水・加湿器等です。免疫力の低下している高齢者は感染しやすく国内では近年増加傾向にあり年間約20000人前後が感染し、入浴施設の集団感染も報告されています。症状は、肺炎型は、発熱・頭痛・咳・筋肉痛、重症になると呼吸困難や意識障害等みられ死亡する場合もあります。熱型は、発熱・頭痛・咳・筋肉痛ですが、一般的に軽症が多いです。予防法は、循環式浴槽や加湿器はこまめにおそうじ、公衆浴場の中で不衛生な施設はさけて下さい。治療は適切な抗菌剤の治療がなされれば軽快します。

## コロナ禍の睡眠

心 療 内 科 精 神 科 榎 本 先 生

こんにちは。寒い毎日ですがいかがお過ごしですか? 今日は、西洋発と日本発の精神療法の違いをご紹介します。精神療法とは、薬物によって脳の神経伝達物質などをコントロールする方法とは違い、精神症状を引き起こす根本に働きかける治療法です。西洋発の精神療法は、不安や症状を自然なこととして受け入れ、行動に打ち込み、達成感優位の生き方に切り替えます。

## 西洋発・日本発の精神療法

田 邊 臨 床 心 理 士

こんにちは。寒い毎日ですがいかがお過ごしですか? 今日は、西洋発と日本発の精神療法の違いをご紹介します。精神療法とは、薬物によって脳の神経伝達物質などをコントロールする方法とは違い、精神症状を引き起こす根本に働きかける治療法です。西洋発の精神療法は、不安や症状を自然なこととして受け入れ、行動に打ち込み、達成感優位の生き方に切り替えます。

## セラミックで得られるメリット

歯科 医 師 結 城 先 生

保険診療では銀歯の選択肢しかありませんが自費のセラミックにすることで得られるメリットがあります。

1. 保険診療では銀歯の選択肢しかありませんが自費のセラミックにすることで得られるメリットがあります。  
2. セラミックにすることで色が目立たない  
3. セラミックだと表面の汚れが付きにくい  
4. 金属によるアレルギーの心配がない  
セメントの溶出を防ぐことができるので二次う蝕になりにくい  
歯ぎしりや食いしばりがある方だとセラミックが割れてしまいますが、その場合はナイトガードというマウスピースを付けることによって防ぐことができます。セラミックの費用は高いですがメリットが多くある治療ですので一度ご自身の歯について考えてみると大切です。

## 介護コラム

まん延防止等重要措置、2/13まで発令されております。東京だけでも2万人を超え、さらに全国合わせると10万人と言われております。新型コロナウイルス(オミクロン株)は、鼻・喉に症状が出るようですが、自宅での待機ではなく、病院への受診が必要です。

病院も段々とひっ迫しております。徳耀会では、医療従事者の方々をはじめ、GHスタッフ・利用者の一部の方々も3回目の接種終りました。

今後ともグループホームゆとりあにご支援ご協力の程、お願い申し上げます。

### 矢部スタッフより

一年で一番寒い時期は1月末から2月上旬と言われています。そんな寒い毎日、少しでも快適に眠るために2月10日の『布団の日』にちなんで、一番暖かい布団の掛け順をお伝えいたします。多くの方が寒い時期は羽毛布団や毛布を使用していると思います。羽毛は体温で暖められると膨らみ保温性を発揮。その上に毛布を掛けることでフタの役目となり保温性が上がるううなので①羽毛②毛布。皆様が暖かく熟睡できますように...

### 榎本施設長より

梅のつぼみも膨らみ始め、春の兆しを感じる頃となりました。新型コロナウイルスの感染者が再び増加している中、皆さんの体調は如何でしょうか? 感染予防のために基本的なマスクの着用やうがい、手洗い、こまめなアルコール消毒などもう一度おさらいして実施してみてください。

今回はまだオミクロン株がこんなに流行っていましたが、皆さんも新年を迎える準備としてお掃除や身だしなみを整えたりますよね。とくに、年配の方はその思いが強いのではないですか? 以前、ゆとりあに理美容の資格を持った職員が居るとお話ししたと思いますが、実は他にも資格を持った職員が居り、年末はその職員がご入居者様の散髪を行ってくれました。そのおかげで、ご入居者様が外出しなくても身だしなみを整えることが出来ました。そして、散髪を終えたご入居者様の表情もとても晴れ晴れとして素敵でした。もちろん散髪料は掛かりますが、新型コロナウイルスの接触リスクを抑えられるだけで大変有り難いことです。感謝します。

### 金看護師より

大寒も過ぎ寒い冬真っ只中ですね。寒い季節になると、歯が痛くなるという方がいらっしゃいます。キンキンの冷たい物がしみるなども考えられます。寒さに耐えようと歯を食いしばってしまい、頸の筋肉に異常に力が入り、歯が痛いように感じてしまうようです。意識的に食いしばり過ぎていないか気にしてみてください。そして頸を動かす体操、頸のマッサージ、温めて頸の筋肉の緊張をほぐすなどリラックスできる方法を試してみると良いかもしれません。

あまりに痛みがひどい場合には、噛み合わせを調整してもらったり、マウスピースを検討することをオススメします。

### 相田衛生士

### 関根衛生士

ここ最近またコロナウイルスが流行しているニュースなどが絶え間なく放送されています。どのようにすればコロナウイルスにならないよう予防できるでしょうか?

手洗い、うがい、消毒はもちろんのこと歯磨きも予防の一つなのです。歯磨きでお口の細菌を減らすことによってウイルスの細胞への付着を阻害できることが分かってきています。是非歯磨きをする際に、もう少し丁寧に磨いてみてください。

自分でなく周りに迷惑をかけてしまう病気なのでしっかり予防ていきましょう。

## 医療スタッフコラム