



医療法人社団 徳耀会

Medical Corporation Tokuyukai

令和4年5月191号 発行
徳耀会 医科・歯科・介護

医療福祉情報



飲酒について

内科医師 大楽先生

飲酒についてお話しします。日本において、アルコール飲料は、古来より祝祭や会食など多くの場面で飲まれ、生活・文化の一部として親しまれています。お酒の適量を知る事は、健康を維持するため大切な事です。
「節度ある適度な飲酒として、純アルコール換算で一日平均20g程度」(厚生労働省「健康日本21」)としています。主な酒類のアルコール換算(20g)の目安
・ビール(5度)中びん1本(500ml)・清酒(15度)1合(180ml)
・焼酎(35度)小コップ1-2(70ml)・ワイン(12度)グラス2杯(210ml)です。
女性は男性に比べ過度の飲酒になりやすく少ない量が適当です。少量の飲酒で顔面紅潮をきたす等のアルコール代謝能力の低い者は、より少ない量が適量です。
65才以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当です。
アルコール依存症者においては、適切な支援のもと完全断酒が必要です。
妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群(アルコールの影響で胎児に脳の発達障害等がおこる疾患)や発育障害を引きおこす可能性があります。避けべきです。
(なお飲酒習慣のない人にこの量の飲酒を推奨するものではありません)

ストレスによる体調不良

心療内科 精神科 田畑先生

心療内科には、体調不良で困っているにも関わらず「内科の検査で異常がなかった」と言われて来られる患者さんがいます。患者さんにより症状は動悸、頭痛、腹痛、吐き気、めまいと多彩ですが、ストレスや疲労がこれらの原因である場合があります。
「忙しくなってきたら体調を崩した」「仕事のない休日は症状が軽い」等と症状が悪化・軽快するタイミングが明らか場合は、業務量を減らす、まとまった休息を取る等の環境調整を積極的に検討しましょう。
こころと身体は決して無縁ではないので、日頃から体調のみならずストレスチェックも心がけましょう。

子供の虫歯予防

歯科医師 立浪先生

今回は子供の虫歯予防についてお話ししようと思います。
虫歯予防で特に大切なのは、歯の質を強くすること、虫歯菌の量、糖質を歯に触れさせる食習慣をコントロールすることです。よく言われていますが、フッ素は歯を強くして、虫歯になりにくくします。そして虫歯菌の活動を抑える働きもあります。
●フッ素洗口剤 歯磨きをした後、フッ素洗口剤でブクブクうがいをしてください。効果が高いと言われています。
フッ素洗口剤は、色々なフッ素の中でも最も虫歯予防にうがいができるようになります。ぜひ取り入れていただきたいです！うがいが出る年齢から、8歳くらいまで使用することで虫歯になりにくい強い歯になります。
●フッ素ジェル ブクブクうがいの出来ない3歳くらいまでのお子様には、少量のフッ素ジェルだけで歯磨きするのがいいでしょう。
お子様が磨いた後の仕上げ磨きの際に使うのも効果は高いです。
●フッ素入り歯磨きペースト(歯磨き粉) 現在販売されているほとんどの歯磨き粉には、フッ素が入っています。
フッ素を出来るだけ口の中に留めておくには、うがいは少ないお水で1回だけにするのがポイントです。

お子様自身もそうですが、お母さん・お父さんも仕上げ磨きを頑張られていると思います。一生使う大切な歯なので、磨き方で難しいところがあれば、歯医者さんへ行ってお子様に合った磨き方を一緒に考えましょう。

防災看護豆知識 ～帰宅ルート～

川尻 副院長

普段、職場や学校へ行く時に公共交通機関を使用している方も多いと思います。災害時は電車やバスなど安全が確認されるまでストップしてしまします。宿泊施設も使えないかもしれません。ほとんどの方が家に徒歩で帰ることを選択するでしょう。そんな時のために「徒歩ルート」を確認しておきましょう。
「帰宅支援マップ」や「帰宅ルート」をインターネットで検索すると色々な情報が出てきます。災害時にインターネットが繋がらない場合もあるのでスクリーンショットで保存しておくとう安心です。前回もお伝えしましたが、スマートフォンの充電もできる時はなるべくしておきましょう。

認知症について

小林 理学療法士

コロナウイルスによる猛威は継続していますが、徐々に新しい生活様式が確立されてきています。以前こちらでコロナウイルスと認知症についてお話しさせていただきましたが、今回は認知症の方への対応について少しお話しさせていただきます。
まず、認知症は誰しもがなる可能性があります。その為、認知機能低下があることを正しく理解し、支援していく姿勢が重要となります。
基本姿勢は、1.驚かせない 2.急がせない 3.自尊心を傷つけないの3つ「ない」が大事になります。そして具体的な対応のポイントとしては、1.まずは見守る 2.余裕をもって対応する 3.声をかける時は一人で 4.後ろから声をかけない 5.相手の目線に合わせて優しく口調で 6.穏やかに、はっきりとした話し方で 7.相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する。以上7つのポイントがあります。どのポイントも大切ですが、私が最も心掛けているのが、2.余裕をもって対応することです。病気の影響により、こちらの意図がなかなか受け入れられないことが多々ありますが、そんな時にひと呼吸おいて余裕をもって対応すると結果自分の心身も軽くなる経験が得られているからです。今後認知症は増加していくと言われています。自分だけで背負うものではなく、社会全体で理解を深めていく姿勢がこれからの課題になると感じています。一緒に認知症について正しく理解し、いざという時に余裕をもった行動ができるように準備していきましょう。

介護コラム



新緑が芽生え、グループホームゆとりあ近隣である東綾瀬公園には、色とりどりの花が咲き、とても見事です。利用者様にも見せて差し上げたい位ですが、まだまだ外出が出来ない状況であります。

新型コロナウイルスオミクロン型、変異株が変化し、まだまだ減少には到りません。先日、ご家族様から入居者の方と逢っていない！元気なのかしら心配！というお問い合わせがありました。2階、3階の利用者様ともお元気です。日常生活、穏やかに過ごされております。別段お変わりございません。又、ゆとりあ新聞などで毎月の行事、写真が掲載されております。ご参考まで！

いまひとつ減少になるまでは、ご家族様とのご面会等は、ご遠慮下さいませようお願い致します。引き続きご支援、ご協力の程、お願い申し上げます。

榎本施設長より



松本介護職員より



高齢者は身体を動かさないと関節が硬くなったり筋肉が衰えたりするため毎日の運動が欠かせません。また、ストレス解消や精神安定のためにも運動が有効だと言われています。ゆとりあでは1日2回職員と体操やストレッチへ行っています。ストレッチは単に筋繊維を伸ばすというだけではなく高齢者の滞りやかな血流を促進し、冷えた身体の末端まで温めます。血流がスムーズになると脳が活性化し、何事にも意欲的になるほか、老化予防の効果も望めるでしょう。

医療スタッフコラム



小野衛生士



コロナ禍の新しい生活様式として、マスクの着用が日常になりました。マスク内に吐き出す息が留まるため、以前は意識しなかった口臭を気にする人が増えています。主な要因は、「歯」「舌」の汚れです。

むし歯はなくても歯垢や歯石は臭いものになります。また舌の表面にある突起に、食べ物のカスや細菌が溜まって臭いを発します。自分では磨けているつもりでも、実は磨き残していることがよくあるのです。また、口腔内以外の原因として、副鼻腔炎や内臓系の病気が影響するケースもあります。いずれにせよ軽度の口臭が気になったら、まずは口腔内が清潔に保っているかどうか歯科医院でチェックをしてもらうのがよいでしょう。

相田衛生士



近年、「マウスウォッシュ」や「デンタルリンス」といった液体洗口の商品が増え、利用している方も多いのではないのでしょうか。

このような液体の口腔ケア商品は用途によって「液体歯磨き」と「洗口液」に分かれているのをご存知ですか？

液体歯磨きはその名の通り、歯磨きの補助をするものです。液体のメリットとしてペーストのような泡立ちが無く、歯と歯の間の細かい隙間にも成分が行き届きます。また、研磨剤で擦ることもありませんので、歯の表面を傷つけることなくブラッシングすることができます。

洗口液は、歯磨きの時以外に使用するお口のケア用品です。含みうがいすることで成分を歯やお口の粘膜に作用させます。細菌の繁殖を抑えることで歯周病や口臭の予防したり、お口の乾燥を防ぐ効果があります。ただし歯の汚れ(食物残渣や歯垢)は歯磨きでしか落とせませんので注意しましょう。

液体歯磨きや洗口液は、用途に合わせて購入し使用方法を間違えなければ、オーラルケアにとって効果のある清掃補助商品です。売り場も同じでパッケージもさほど差がないため、用途と誤って購入することの無いよう気をつけましょう。