



医療法人社団 **徳耀会**  
 Medical Corporation Tokuyukai  
 令和4年7月193号 発行  
 徳耀会 医科・歯科・介護

# 医療福祉情報

## 口腔ケアの意義

副理事長 榎本 妙子



- ・お口の中の爽快感がえられます。
- ・おいしく食べられます。食欲が出てきます。
- ・虫歯や歯周病の予防ができます。
- ・舌についている汚れがとれると味覚機能が回復します。
- ・口臭が除かれ対人関係が円滑になります。
- ・唾液（つば）の分泌量が増え、入れ歯の維持や自浄作用につながります。
- ・お口の中の血行促進につながります。
- ・誤嚥性肺炎を最小限に防ぎます。
- ・お口の乾燥予防と回復促進につながります。
- ☆毎食後の口腔ケアはとても大切です。特に就寝前は念入りに行いましょう。（流動食の方も同じです。）
- ☆歯、舌、入れ歯はいつも清潔にしておきましょう。（流動食の方も同じです。）
- ☆一週間に一回は専門歯科医や専門スタッフ（歯科衛生士）に指導してもらいましょう。

## エアコンの設定温度

心療内科 精神科 車地 先生



エアコンの設定温度にこのころ優柔不断になっています。ふと、室内の温度計をみると32度、「やっぱり暑いな」と実感します。さて、エアコンを入れて何度に設定しようかと考えた時、関東地方一帯の電力不足のニュース報道があると、「30度」と一瞬かんがえるものの、「28度でもどうかかな」と不安になってしまつたのです。以前の職場では、とても暑がりひのひとがいて、「21度」に設定するので、さすがに冷え切つてしまい、その人がいないときを見計らって、「23度」に引き上げたり、その後、また引き下げられたり、静かなバトルした記憶がよくえってきます。

（夏場の健康管理において、（電力事情も入れて）、科学的な根拠のある設定温度の考え方があったら、是非、知りたいものです。おそらく、部屋の広さ、人数、その人たちの年齢や室内での活動内容なども関係するものなのでしょう。この点、いまだに手探り状態になっています。）

## 貝原益軒「養生訓」

心療内科 精神科 上里 先生



貝原益軒は江戸時代の儒学者で、亡くなる前年の83歳の頃にはその健康長寿の心得を著した『養生訓』を出版しました。その思想は現代の我々にも通じることなので、まずその総論の冒頭部分を見てみましょう。（原文）「人の身は父母を本とし、天地を初とす。天地父母のめぐみを受けて生れ、又養はれたるわが身なれば、わが私物にあらざる。天地のみたまもの、父母の残せる身なれば、つつしんでよく養ひて、そこなひやぶらず、天年を長くたもつべし。」（要旨）自分の体は父母を本とする天地の賜物であるから、慎んでよく養い、いためたりしないで、天寿を長く保つようにしなければならぬ。

## フッ素塗布は大人の歯の虫歯予防にも有効です

歯科医師 清水 先生



フッ素は歯のエナメル質を強化し、むし歯になりにくくする効果があることで知られています。歯の表面が未熟な乳歯や生えだての永久歯には特に有効ですが、歯ができた大人の歯でも効果は期待できると言われています。歯に塗ったり、フッ素入りの洗口剤で口をゆすいたりして使います。

また、栄養素としてのイメージはないかも知れませんが、フッ素の経口摂取もむし歯の抵抗性を高めるのに有効とされ、世界的にはむし歯予防の目的で水道水に一定濃度のフッ素を添加している国もあります。

## 反対観念「精神の拮抗作用」

田邊 臨床心理士



こんにちは。皆様いかがお過ごしですか？今回は、反対観念についてご紹介いたします。

例えば、良い買い物が出てくると嬉しいなと満足しても、一方で、お金を使ってしまったなと悔いる気持ちも起きます。この満足と後悔のように、人間の精神には、物事に対し相反する感情や観念が生じること適切な行動が導かれるといった、行動の自動調整機能が備わっています。

自然の力は偉大ですね！

## 介護コラム

### 榎本施設長より



沖縄では、梅雨明け宣言がありました。関東方面は、梅雨に入り、沢山の雨は降らないようですが、湿気があり、蒸し暑いです。マスクなどをつけているせいか一段と暑さがくわり、熱中症になりそうです。

水分補給を十分に摂取していても、発汗し、さらに冷たいものがほしくなりそうです。外出する際は、水筒持参がよいですね。

先日も石川県能登で6弱の地震がありました。全国的にあらゆる所で頻りに地震があり、昼夜問わずあります。足元には大きな荷物、落下物等には注意致しましょう。又、足元には、靴・スリッパ等を用意するとよいですね。

この暑さを乗り切るため、ご家族・関係者の皆様お身体にはご自愛下さいませ。又、GHゆとりあでは、ご家族の皆様・利用者様との面談等はまだまだ出来ない状態です。もうちょっとだけお待ち下さいませ。引き続きご支援ご協力お願い致します。

GHゆとりあ施設長 榎本 悦子

### 矢部介護職員より



いよいよ7月。暑い夏を迎えますね。

暑い季節、みなさんは何を食べますか？サラダやsoumen、アイスやかき氷と冷たいものを食べがちではないでしょうか？ゆとりあの入居者の皆さんも冷房の冷たい風は嫌がられる方が多いですが、アイスは喜んで召し上がります(笑)

しかし、冷たい食べ物は身体を内側から冷やして内臓を弱らせてしまいます。夏こそ火を通した食べ物で身体を労り、暑さを元気に乗りましょう!!

おすすめ・・・夏野菜カレー

### 平田看護師



食中毒対策

いよいよ夏が近づいてきました。細菌の増殖が活発になるため注意が必要です。もしも食中毒になってしまったら…下痢や嘔吐、腹痛と発熱が主症状のため、体力を消耗し脱水に陥る可能性があります。ミネラルと水分を補う必要があります。白湯、野菜スープ、スポーツ飲料、味噌汁などをとり、少し回復してきたら、おかゆや煮込みうどん等の消化のよい物がとれるとよいと思います。

## 医療スタッフの心コラム

### 粟飯原衛生士



最近、政府が公表した「国民皆歯科検診」全国民に毎年歯科検診を義務づけると報じられています。何故、このような方針が打ち出されたのでしょうか？

近年、口腔内細菌が全身疾患に大いに関係があるといわれています。歯周病の原因となる、歯垢は歯磨きが不十分な部位に付着する黄白色の粘着物です。この歯垢は時間とともに量が多くなり、酸素を嫌う菌が多くなります。この菌が歯肉に攻撃をしかけ、歯肉に炎症を起こし、この炎症より出てくる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こしたり、悪化させる原因となります。口腔内細菌が糖尿病の悪化、早産、心筋梗塞、脳梗塞、肺炎、認知症と全身疾患に関連するのです。政府はこのことから、全国民に歯科検診の義務付けを行おうとしているのかもしれませんが、ただ、この法令、まだまだ3年から4年は最低かかるといわれています。まずはご自身で歯科受診をし、ご自分の口腔状態を把握することがら初めてはいいかかでしょうか。

### 下川衛生士



歯周病と認知症について

「なぜ歯科で認知症？」と思われる方もいらっしゃると思いますが、認知症の中で最も多いのがアルツハイマー型認知症で67%を占めます。実は歯周病がアルツハイマー病を引き起こす原因になるということが話題になっています。

歯周病菌は全身疾患と関りがあることがすでに周知の事実として知られています。口の中の歯周病菌が血液に乗って移動し、カラダ全体に悪影響を与え、歯周病菌のひとつであるPg菌（ポルフィロモナス・ジンジバリス）は認知症の原因となっています。歯周病と認知症に密接な関係で研究が進んでいます。

### 佐々木看護師



砂糖の代わりに発酵甘味料

糀甘酒は調味料として万能な一品。飲む点滴とも呼ばれています。砂糖の成分のほとんどはショ糖と呼ばれる糖質で、糀甘酒には体に嬉しい栄養成分が350種以上含まれているので砂糖を甘酒に置き換えることで糖質を減らせます。栄養価が豊富で調味料の代用もきく甘酒はまさに家庭に常備しておきたい一本です。