



医療法人社団 徳耀会

Medical Corporation Tokuyukai

令和4年11月197号 発行
徳耀会 医科・歯科・介護

医療福祉情報

サプリメント

内科医師 大楽先生



今回はサプリメントについてお話しします。サプリメントとは、ビタミン・ミネラル・アミノ酸など通常の食事で摂取しきれない栄養素を補うための健康食品の一つです。薬とちがいで、病気を治すものではありません。あくまで健康維持や増進を願うもので、過剰にならないよう決められた容量を守ることが大切です。①不足または取りたい栄養素が入っているもの②信頼できるメーカーのもの③広告やCMにまどわされず、品質・成分・原材料を重視④わからない時は医師や薬剤師に相談を守って下さい。体調が悪いときはサプリメントに頼らず医療機関を受診して下さい。現在お薬を受けている人はサプリメントとのみあわせに注意し、医師に相談して下さい。

貝原益軒「養生訓」②



心療内科 精神科 上里先生

貝原益軒の健康長寿の心得を著した『養生訓』。その続きを見てみましょう。
(原文)「養生の術をまなんで、よくわが身をたもつべし。是人生第一の大事なり。人身は至りて貴とくおもくして、天下四海にもかへがたき物にあらずや。然るにこれを養なふ術をしらず、怒を恣にして、身を亡ぼし命をうしなふこと、愚なる至り也。身命と私慾との軽重をよくおもんばかりで、日々に一日を慎し、私慾のあやうきをおさるること、深き淵にのぞむが如く、薄き氷をふむが如くならば、命ながくして、ついにわざわいなかるべし。あに、楽まざるべけんや。」
(要旨)養生の方法を学んで健康を保つこと、これこそが人生で一番大事な事である。人の身はとても貴重なもので、何物にもかえがたい。養生の方法を知らないで、欲をほしいままにして身を滅ぼし、命を失うのはこれ以上愚かな事はない。命と私慾とのどちらが大切かをよく考え、日々の生活を慎み、私欲の危ういことに細心の注意をして暮らしていけば、長生きしていつまでも災いをまぬがれるだろう。そして、人生を楽しもうではないか。

歯を失った場合の治療法



歯科医師 烏田先生

加齢に伴って虫歯や歯周病になりやすくなったり、歯茎の外傷などにより歯が欠けたり失ってしまったりリスクが高まります。歯を失うことで出てくる問題があります。
①食べ物や飲み物を噛み砕けなくなる
②表情が変わる・歪む
③顎の力が弱くなる
④噛み合わせが悪化する
⑤発音がしにくくなる
⑥認知機能が低下する
⑦噛む力が弱まり、体のバランス感覚を失う
歯は体の部位の中でも重要な役割を果たしているため、できる限り健康に保ち、必要に応じて義歯を活用することが重要です。失った歯を補填する場合には、インプラント、義歯(入れ歯)、ブリッジの3種類があります。インプラントとは、歯を失った部分に人工の歯根を埋め込み、その上からセラミックなどの人工歯を取り付ける治療方法です。治療としては外科手術に分類されます。義歯(入れ歯)には部分入れ歯と歯がすべて失われている場合を用いる総入れ歯があります。ブリッジとは、失った歯の両隣の歯から橋をかけるようにして、人工の歯で補う治療方法です。ブリッジを固定するためには、失った歯の両隣の歯を削って形を調整する必要があります。治療には利点欠点、失った歯の本数や場所によって適応外のこともありますので何かありましたら受診して頂きたいと思っております。

8020運動の本音



歯科医師 山本先生

8020運動とは80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動です。健康増進法にも明記されている国の施策となっておりますがその目的は高齢になっても噛む状態を維持すること。噛むことにより唾液の増加や嚥下の補助、認知の向上など健康寿命の増進に付与しますので歯は大切にしましょう。

薬を飲む際の姿勢



竹内 理学療法士

お薬を飲む際の姿勢を気にしたことはあるでしょうか？今年8月にアメリカのジョンホプキンス大学のグループの研究は、薬を飲む際の姿勢の違いによる薬の効果が現れる早さの違いを明らかにしました。結論としては、体の右側を下にした状態で飲むのが一番早いという結果でした。この研究はコンピュータモデルを使用した研究を使用して行われ、右側を下にした横向きでは、上向きで寝た場合や立った状態と比べて、2倍以上薬が胃の最後まで達し、効果が出るのが早いということが分かりました。これは胃の体内における位置的な特徴によるもの大きいようです。ちなみに左側を下にした場合は、右側が下の時よりもなんと10倍も時間がかかってしまうという結果でした。今回はコンピュータモデルを使った「錠剤」を前提とした試算でしたが、今後はさらなる詳細が分かってくいかもしれません。

寒い冬を乗り切る！免疫力アップの鍵



青木 看護師

最近すっかり寒くなり、冬が近づいて来ています。温度変化も激しく、体調を崩してしまう方もいらっしゃるのではないでしょうか。新型コロナの感染者も増加傾向にあり、さらに冬はインフルエンザも流行する時期ですので、体調をしっかりと整えておくことが重要です。そこで、今回は「免疫力」をテーマに、免疫力を高めて元気に過ごすための生活のコツをご紹介します。
免疫力アップの鍵
①睡眠の質を高める：質の良い睡眠は、リンパ球の増加や細胞の成長や修復、疲労回復、自律神経を整えることにもつながります。
②ストレス解消と「笑い」を取り入れる：「笑う」ことは、ストレスの低減や免疫力を高めるだけでなく、免疫システム全体のバランスを上手に整える効果もあると言われています。
③身体を温める：体温が低いと血流が悪くなりウイルスなどが身体に入り込んでも免疫細胞がウイルスに到達するまで時間がかかってしまったり、働きが弱まったりしてしまいます。
④適度な運動：適度な運動は、自律神経のバランスを整える、体温を上昇させる、ストレス解消、リンパ球(免疫細胞の1つ)を増加する力を高めます。
⑤1日3食、バランスの良い食事：バランスの良い食事は「炭水化物」「タンパク質」「ビタミン・ミネラル類」が揃っている食事です。
⑥腸内環境を整える：善玉菌を増やすことは、悪玉菌の増殖を抑えて腸の活動を活発にします。また、善玉菌自体を構成している物質が免疫力を高める効果があるという報告もあります。
いかがでしたでしょうか。日々の生活を振り返って、既に意識していることや取り組んでいることもあれば、まだ試していないこともあるかもしれません。ぜひ、今日から1つ実践してみてください。

～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。

医療スタッフのこころコラム

栗飯原衛生士



段塚衛生士



ストレスで起こる歯科疾患
歯科疾患の中には、虫歯や歯周病とは別に、心の問題がきっかけになるものがあります。心の問題、つまりストレスが大きな原因となって引き起こされる歯科疾患があるのです。しばしば見られるのが、歯の摩擦や知覚過敏といった歯への損害。そして顎関節症や開口障害など顎関節への影響、また口内炎や頭痛、めまい、肩こり、歯周病の悪化もストレスとの関連があります。
人はストレスを感じるとそれが脳に伝わり、体が反応するようになっています。例えば、不安感や強いストレスにさらされている人は、それに耐えようとするあまり、顎に力が入り、無意識のうちに歯を食いしばったり、睡眠中に歯ぎしりをしたりします。この噛みしめは顎や歯に大きな負担をかけるのです。噛みしめの多くは無意識です。歯と歯が常にギリギリと接触している状態なので、歯の表面にヒビが入るほか、根元が欠ける事もあり、神経に伝わり、痛みを感じる知覚過敏を起こすのです。また、精神的な抑圧で痛みに過敏になることもあるので、ストレスをとり、噛みしめ癖を改善すると症状が落ち着くというケースはあります。知覚過敏や顎関節症、たびたび口内炎を起こすなどの症状に自覚がある人は、まず何かストレス源になっているかをよく考え、ストレスの緩和や解消を心掛けると良いかもしれませんね。

夏から秋へと季節は変わり、風が気持ちよく感じる事も増えてきました。そんな中、体調を崩される方もいらっしゃるのではないのでしょうか。古傷が痛んだり、歯茎が腫れたり。不規則な生活や忙しい時、ストレスを感じている時にも歯が痛み出したり、歯茎が腫れることがあります。
体内時計を知っていますか。体内時計に合わせた生活が体調を整え、歯周病を早く治す近道の一つとも言われています。お仕事の都合で不規則な方もいると思いますが、出来る事から身体に歯に良いことをして体調を整えてみて下さい。

榎本施設長より



山口介護職員より



日が暮れるのも早くなり、冬の訪れを少しずつ感じる頃になりました。
ゆとりあでは、毎月様々なレクリエーションを行っています。今回は、食事レクについてご紹介します。食事レクは、普段のメニューにない食事を取り入れたり、時には利用者様にリクエストを伺い何を作るか決めています。すいとんやラーメン、サンドイッチ等利用者様と一緒に調理しています。
「美味しかったよ。」と喜んでいただけることがとても嬉しいです。今月も利用者様と一緒に楽しく作り、喜んでいただけるお食事を提供したいです。

岩田看護師



普段病院で働いていてよく感じる事は『どうして元気なうちに家族間で、人生の最後の時にどうするかの話をしていないのか』という事です。患者様は認知症があってもなくても「帰りたい」と頻りに話されますし、点滴や経管栄養を行えば抑制の必要性も高くなります。そして、経管栄養に伴い痰が増量することで、吸引も必要になります。私は看護学生の時に、同級生とお互いを吸引しましたが、あの苦しさを日に何回もされると思うと…手が自由だったらきっと相手を殴ると思います！
人生の最後を縛られて、認知症により何故そうされているのかも分からないまま、「外せー」と声を上げていたり、抑制を外そうと一日中鍵のマグネットを回してたり。人間の尊厳というものがあると感じられない世界です。現在はコロナの影響で面会が出来ませんが、このような状況をご家族が目に見える機会があればと強く感じます。(次月号に続く…)

介護コラム



気が早い話ですが、もう11月です。昼と夜の寒暖差があり、身が震える思いですが、グループホームゆとりあの利用者様もインフルエンザ予防接種、1回目終わりました。

風邪予防にて、季節のくだもの(みかん、かき)を提供させて頂き、その中で利用者様より、甘かった、とても美味しかったと好評頂いております。
GHゆとりあの生活では、CDをかけて、昔の歌謡曲を聞いたり、歌ったり、又季節の装飾を作成したりしております。とてもお元気で過ごされておりますが、本来であればご家族・関係者の皆様に、壁に掲示されております。作品をご覧になって頂きたいと存じますが、まだまだ新型コロナウイルス感染症が終息にならない様子のため、失礼させて頂きます。どうぞご理解の程お願いします。
引き続き、ご支援・ご協力お願い申し上げます。