




医療法人社団 **徳耀会**  
 Medical Corporation Tokuyukai  
 令和6年9月219号 発行  
 徳耀会 医科・歯科・介護

# 医科・歯科・介護通信

## 歯の寿命を延ばす3つの方法

医療法人社団 徳耀会 副理事長 榎本 妙子 


**規則正しい食生活を送る**  
 規則正しい食生活を送ることが何よりも大切です。だから食べ続けると虫歯になりやすい環境が続く、歯を失うきっかけを作ってしまう。たとえば夕食を取り、歯磨きをしてから寝るまでの間に間食をすると、歯が汚れたまま翌朝を迎えることになるため要注意です。

甘いものや柔らかいものばかりを食べるのもよくありません。虫歯菌・歯周病菌などの細菌は糖分を栄養にして増殖しやすく、柔らかいものばかりを食べると顎の骨が退化しやすくなるためです。先述したように歯にとってよい栄養素も充分に取り、規則正しい食生活を送りましょう。

**自宅でセルフケアを行う**  
 虫歯や歯周病を防ぐためには、歯磨きなどのセルフケアを欠かさずに行うことが重要です。食べ物のかすなどが原因で歯に生じる歯垢（プラーク）には、およそ300種類・1億個もの細菌が存在します。歯垢を放置すると固まって歯石になり、自分では取れなくなるため、その前にセルフケアを行いましょう。歯と歯の間に挟まったごみが取りにくい場合は、歯間ブラシなどを歯ブラシと併用して使い、汚れを落とすようにしてください。歯磨きは可能な限り毎食後に行うよう心がけ、難しい場合は水で口をすすぐなどして欠かさずセルフケアをしましょう。

**歯科医院でメンテナンスを行う**  
 先述したとおり、歯石は自宅のセルフケアだけでは除去できません。頑固な汚れを取るためには専門的な治療が必要です。定期的に歯科医院でメンテナンスを受け、セルフケアでは落とされない汚れをなくしましょう。歯科医院で定期健診を受ければ、万が一虫歯・歯周病にかかっていたとしても、早期発見・早期治療へと移行できます。

## 病床六尺と精神医学

心療内科精神科 京野 先生 

正岡子規という人がいます。坊主頭の横顔の写真が有名ですね。あの写真で、すでに五十代位に見えますが、実際は三十四歳で亡くなっており、若いのに老成したような深い教養を感じさせる文章を多数残しており明治の知識人と言うのもはさすがいなあと感じます。亡くなる前に病床で口述筆記をした「病床六尺」という随筆集がありますが、そのなかで精神科臨床に役立つ言葉があるので引用します。

「余は今まで禅宗のいはゆる悟りといふ事を誤解していた。悟りといふ事は如何なる場合にも平気で死ぬることかと思つて居たのは間違ひで、悟りといふ事は如何なる場合も平気で生きて居る事であつた。」  
 私の普段勤めて居る病院は、生き辛さから薬を沢山飲んだり、自分を傷つけたりして搬送されてくる患者さんが沢山います。平気で生きて居るといふ事はかほど辛い事かと常々感じ、生まれるといふこと、その中で平然と生きてゆくことの難しさを感じます。

逆境の中でも生きようとする人々に寄り添って少しでも支えになるよう、間違つても傷付けないようにという思いで日々の臨床を続けております。至らない点があれば教えて下さい。

## 乳歯のメンテナンス

心療内科精神科 田畑 先生 


患者さんから集めた乳歯が、将来の精神疾患を予測するための貴重な資料になるのではないかとという研究があります。考古学、人類学の分野では、乳歯は生まれる前、生まれた後に形成され、その間に受けた様々なストレスを記録する「タイムカプセル」として知られていました。精神科では、人生の早い段階に受けた様々なストレスが精神疾患を発生するリスクなることが分かっています。これらを合わせることで、乳歯を集めて人生早期に受けたストレスを分析することで、精神疾患を発生するリスクを評価できるというわけです。実用化できるかどうかはまだわかりませんが、精神科でも客観的な検査手法が開発されることを期待しています。

## 8020運動

歯科医師 吉本 先生 

「8020運動」が広まり、歯が多く残る方が増えてきました。年齢や歯周病の影響で歯茎が下がり、歯の根の部分の根元は見えるようになり、その部分が虫歯（根面虫歯）になる方も多く見られています。歯の根元は見えるようになり、その部分が虫歯（根面虫歯）になる方も多く見られています。歯の根元は見えるようになり、その部分が虫歯（根面虫歯）になる方も多く見られています。歯の根元は見えるようになり、その部分が虫歯（根面虫歯）になる方も多く見られています。

## 睡眠で生活リズム改善

精神科訪問看護 佐々木 看護師 

睡眠のリズムを見直すことは生活リズムの改善につながると言われています。健康生活を送る為には、毎日同じ時間に起床し、同じ時間に入眠する習慣作りが大切です。関西の一部小中学校で睡眠教育を授業で行っているようです。原因不明のたるさから体調不良になる、不登校になる生徒の多くは、生活リズムも乱れている結果もあるようです。睡眠教育を導入して数年、少しずつ効果があるようで、睡眠をしっかりと取る事は身体はもちろん心にも良い影響が出るといわれています。

### ワクチン接種について

10月より各種ワクチン接種を随時実施致します。詳細は、クリニック受付までお問い合わせください。

	年齢	公費要項
インフル	65歳以上	1回無料
コロナ	65歳以上	無料
肺炎球菌	65歳以上	接種券の届いた方
带状疱疹	50歳以上	足立区一部補助（足立区保健所予防係）

## 医療スタッフコラム



**「歯のホワイトニング」**  
 広い意味での「ホワイトニング」は、茶渋やタールなどの歯の表面に沈着した色素を除去したり、いろいろな原因で変色した歯を白くすることと定義することが出来ますが、その中には、歯を白くする効果を謳った市販の歯磨剤やデンタルリンス（あるいはマウスウォッシュ）を家庭で用いるものから、歯科医院で歯を削って人工の歯に置き換える治療まで、多くの処置が含まれます。  
 歯は削れば削るほど寿命を短縮することにつながりやすい事から、西暦2000年に世界歯科連盟が「最小限の侵襲による歯科治療」を提言しています。満足できる効果が得られるのであれば、より侵襲の少ない処置を選びたいものです。  
 狭い意味での「ホワイトニング」は、歯を削らずに漂白剤（主に過酸化水素）で化学的に白くするブリーチあるいはブリーチング（漂白）のことを指します。漂白法には適応症と非適応症があって万能的な処置法ではありません。変色した歯を白くするための1つの手段ですので、症例によっては他の方法に委ねなくてはならない事もあります。

## 訃報のお知らせ

当法人 理事兼院長 山縣 博先生  
 令和6年9月1日97歳にて永眠いたしました。  
 生前、当医療法人社団徳耀会グループの創成期より現在まで大変寄与されました。ここに生前のご厚誼を感謝いたしますとともに、謹んでお悔やみ申し上げます。合掌



令和6年5月8日在りし日のお姿

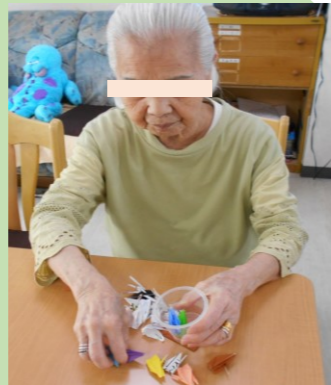
**経歴**  
 慶応義塾大学医学部科卒業  
 精神科専門医認定  
 慶応義塾大学医学部神経科医局長  
 西独デュセルドルフ医科大学留学  
 埼玉県医科大学名誉教授  
 慶応義塾大学医学博士  
 埼玉医大設立毛呂病院名誉会長

### ☆9月 心療内科ご案内

9月7日金曜 田畑先生 11:00~休診

	午前	午後
月	車地	田畑
火	白井	白井
水	阿部	田村
木	榎本	榎本
金	車地	車地
第1.3土曜	上里 田畑 稲川(女医)	上里 田畑 稲川(女医)
第2.4土曜	上里 田畑 京野	上里 田畑 京野
第5土曜	上里 田畑	上里 田畑

ぬい絵&折り紙

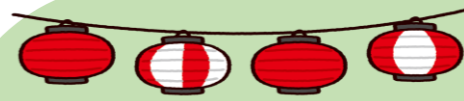


2F

- S.Kさん 8/15に皆様と提灯作りをしました。提灯に帯を糊で貼り付けました。
- T.Yさん 声掛けにて洗濯物干し、たたみを手伝って頂いています。
- M.Kさん 足先が浮腫みやすいので椅子を使って、自分で足を持ち上げて乗せ、足伸ばしを時折しています。
- I.Sさん 夜間、自分からトイレに行ったり、濡れたパッド、紙パンツを変えようとしています。
- K.Hさん ふらついて転倒しないように杖を持って歩く様声掛けしています。寝る時の姿勢も気を付けています。
- S.Hさん 食欲もあり、よく食べられています。水分を取る量が少なめなので気を付けて過ごしています。
- S.Uさん 夜間エアコンを止めないように「万が一倒れたら…」と説明して理解を促しています。
- T.Tさん 部屋にこもりがちにならないように声をかけて、体操したり、レクに参加して頂いています。
- K.Kさん 8/21ケースワーカーの方と面談しました。

3F

- Miさん 8/19久しぶりに外出しました。外気が暑くて大変なのを感じたようです。
- Tiさん 腰痛の訴え、時折見られますが、毎朝痛み止めを内服し、様子を見ています。杖歩行は継続しています。
- K.Aさん ケースワーカーの方と面談しました。ゆとりあに来る前の様子や今の生活について話しました。
- A.Mさん 比較的落ち着いて過ごされています。スタッフから話しかけて、おしゃべりしています。
- T.Sさん 食事とおやつ以外の時間は、部屋で寝ている事多いです。体操したり、食後の食器洗いはなるべく声掛けしています。
- M.Sさん 重ね着しないよう注視しています。最近、食事を自ら食べて頂けるようになりました。
- S.Kさん おかすの小分けやご飯の盛り付けなど手伝って下さいます。色塗りや体操などのレクにも参加して活動的です。
- K.Tさん 病院に通院しています。創部も少しずつよくなっているようです。



提灯作り



GHゆとりあ面会時間について

第1月曜、第2火曜、第3木曜、第4金曜  
AM10:00~11:00  
PM14:00~15:00

※1人15分、事前予約制  
※諸事情によりご希望にお答えできない時もあります。  
ご了承ください。

令和6年9月219号 発行  
徳耀会 ゆとりあ

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
9月の飾り	3F歌会	脳トレ	体操	心療内科	2F誕生会	ぬり絵
8	9	10	11	12	13	14
10月の飾り	3F誕生会	ぬり絵	内科	体操	敬老会	脳トレ
15	16	17	18	19	20	21
体操	脳トレ	防災訓練	脳トレ	心療内科	歌会	おやつレク
22	23	24	25	26	27	28
ぬり絵	風船バレー	ぬり絵	内科	心療内科	体操	ぬり絵
29	30					
脳トレ	ボール投げ					
	面会		心療内科			

9月イベントスケジュール

介護コラム



金子施設長

日頃より当施設ご利用者様、ご家族様、又、地域の皆様のご支援、ご協力を賜わりまして、心より感謝申し上げます。この度、前任者の榎本に代わりまして、施設長に就任いたしました金子と申します。前任者の意思を引き継ぎ、当施設をより良いものとしていきたいと思っております。また、当法人の理念である医療と介護の融合を目指し、今後とも皆様に信頼される施設となりますよう日々努力してまいりたいと思っております。今後共ご指導ご鞭撻を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。



山口介護職員

9月に入っても暑い日が続いていますね。高齢になると温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいと言われています。「暑い」と感じにくくなり、体内の水分量が減少し、喉の渇きも感じにくくなるそうです。ゆとりあでも暑さ対策はしておりますが、汗をかいていても何枚も洋服を着てしまうご利用者様もいます。その都度お声掛けをして対策しています。また、水分をこまめ摂れるよう食事の時以外でもコーヒーやポカリ、麦茶等を提供しております。まだまだ、暑い日は続きますがご利用者様が元気にお過ごしいただけるようケアをして参りたいと思っております。

医療法人社団 徳耀会  
グループホーム  
ゆとりあ  
120-0003 足立区東綾  
瀬3-13-11  
http://www.tmhc.jp/  
Tel 03-5616-1094  
fax 03-3605-1092