



医療法人社団 **徳耀会**

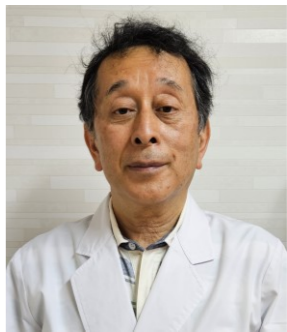
Medical Corporation Tokuyukai

令和6年10月220号 発行
徳耀会 医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

新院長ご挨拶

心療内科 精神科 車地先生



この度、本院の院長に就任いたしました車地 暁生（くるまじ あけお）です。まずは、山縣 博先生に、本院の開院以来永年に渡り院長として貢献されたことを高く称えらるとともに、深く哀悼の意を表します。大変ご苦勞様でした。ご冥福をお祈り致します。

私は東京医科歯科大学（本年10月より東京科学大学）の精神科在職中の平成28年4月から、非常勤医師として勤務（半日）を開始し、令和元年9月に同上大学を退職してからは週2日に勤務を増やしていました。本院との関わりは、実は20年以上前に遡り、現在も勤務中の上里先生や田村先生等その他数名の先生を本院にご紹介した経緯もあり、いつの間にか長いお付き合いになっていきます。

今後、本院の職員の方々と力を合わせて、地域の人たちから信頼される身近なクリニックとして、これまで通りの診察を続ける事を希望しています。今後とも宜しくお願い致します。

養生訓

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』。抜粋して見てみましょう。（原文）草木と身体「園に草木をうへて愛する人は、朝夕心にかけて、水をそそぎ土をかひ、肥をし、虫を去て、よく養ひ、そのさかえを悦び、衰へをうれふ。（中略）夫養生の術をしりて行なふこと、天地父母につかへて孝をなし、次にはわが身、長生安楽のためなれば・・・はやくこの術をまなぶべし。（後略）」（要旨）庭に草木を植えて愛おしむ人は、朝夕に気を配り、水をやり、土を手入れし、肥料を施し、虫を取り除いて大切に育て、その成長を喜び、衰えを悲しむ。（中略、自分を愛することは草木に劣らないのだから）養生の方法を知り、実践することは、天地と父母に仕え、孝行を果たすことであり、その次に自分自身の長寿と安楽のために行うべきものである（後略）。

現代では、草木をペットと置き換えてもよいかもしれませんね。

歯周病と全身疾患の関係

歯科医師 烏田先生



歯周病の原因となるのは、歯垢と呼ばれる細菌です。歯垢は、歯磨きが不十分な部分に付着するネバネバした黄色の粘着物です。この歯垢は時間とともに量が多くなり、酸素が少ない状態になると歯垢の中で酸素を嫌う嫌気性菌が多くなります。嫌気性菌が歯肉に攻撃を仕掛けて身体の中に侵入しようとし、身体は菌をやっつけて侵入を抑えようと攻撃します。これが、歯周病のはじまりで、歯肉からの出血・発赤・腫脹などの炎症の症状です。この中でも、出血は歯周病菌と白血球の戦いの証です。出血をそのままにしておくと、歯垢は歯周ポケットの中に潜り込み、どんどんと歯周組織を破壊していき炎症を繰り返します。歯周病が起こること、口の中で常に炎症が続いているということ、その際、炎症によって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。

主な全身疾患は、誤嚥性肺炎、糖尿病、心血管疾患、肥満・メタボリック症候群、早産・低体重児出産、アルツハイマー型認知症、骨粗鬆症などがあります。

歯周病予防として、ブラーク（歯垢）・歯石の除去が重要です。定期的な歯科検診をして下さい。

食欲の秋、味覚の秋、美味しい秋

精神科 訪問看護 小栗看護師



こんにちは。やっと朝や夜の涼しさを体感できるようになってきました。これから『食欲の秋』『味覚の秋』が始まります。私が自宅にご訪問看護させていただいております患者様が「近頃ご飯がおいし過ぎて、食べ過ぎるので困っている」とお悩みを打ち明けます。なんと訪問先の8割の方がこの感想を述べられています。食が細い方の私としては、「どのくらい食べているのかな（ちよっと羨ましい）」と考えたりします。長く続いた酷暑による、食欲不振や疲労感を回復させようと身体が反応している結果なのかも・・・と考えたりもします。人間は、こうやって自分とのバランスを取っているのかもしれないですね。秋の味覚といえば何を思い浮かべられますか。インターネットで調べてみましたら、ぶどう・梨・柿・栗、サンマ・牡蠣・カツオ、かぼちゃ・さつまいも・れんこん・なす、松茸、などもう限りなく出てきます。需要（食欲）と供給（秋の味覚）が一致する、季節と言えぬのかもしれない程度、『美味しい秋』をお迎えください。

GHゆとりあ 利用料変更について

令和5年1月より 諸々の事情、決まり次第、御連絡させていただきます。

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）

☆10月 心療内科ご案内

10月 9日水曜 田村先生 休診
10月19日土曜 田畑先生 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 田村
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 京野 田畑	上里 京野 田畑
第5土曜	上里 田畑	上里 田畑



往診車 訪問看護師

医療スタッフコラム

「口内炎」

ようやく暑さや和らぎ、涼しい日々になってきましたね。気温の変化は体調を崩しやすく、その際に意外となりやすいのが口内炎です。免疫が下がると菌が悪さを始める事があるのです。

口内炎は、舌や口の中の粘膜だけでなく唇にできたりします。なかなか治らない口内炎は、他の病気が発見されたり、長引いてる口内炎は舌がんなど重篤な病気が隠れている場合もあります。口内炎は、口の粘膜のいたる所にでき、直径2～10mmくらいで表面は白く周辺は赤くなるのが特徴で、複数部位に発生することもあり、約1～2週間程度で自然治癒し患部も綺麗に治ります。

それに対して癌の場合は、患部の縁周囲がギザギザして境界ラインがはっきりせず、いびつな形をしているのが特徴的で、潰瘍が硬くなっています。口内炎は、痛みを強く感じる事が多いのに対して、初期の癌は自覚症状がほとんどありません。万が一にも痛みが出現した際には、舌の全体的ではなく局所的に疼痛を自覚するのも特徴の一つです。舌がんは早期発見すれば比較的治りやすく、温存することができます。

舌は目視して確認できるのでセルフチェックを継続して小さな異変に気づくことが大切です。

相田衛生士





敬老の日



2F

- S.Kさん 娘様が来られ、最中のお菓子をおやつの時に皆様と一緒に美味しく食べました。
- T.Yさん TVの話題（クマ出没、暑さの話）の話を、スタッフと色々しました。
- M.Kさん 足が浮腫みやすいので普通の椅子に足を乗せて伸ばしてみたり、車椅子を自走して動かしています。
- I.Sさん 糸と針を使って、台布巾を作りました。目が見えないと訴える事が多いですが、この時は積極的に取り組んでいました。
- K.Hさん 誕生日プレゼントに星の模様が入った柄の靴下を贈りました。
- S.Hさん 3食ともよく食べています。途中で下を向いてしまうのですが、時折介入してサポートしています。
- S.Uさん 敬老の御祝で、9/13に昼食で握りずしを食べました。とても美味しかったと喜んでいました。
- T.Tさん 外が暑い日が多く、室内で歌を歌ったり、色塗りをしたりしていました。
- K.Kさん 台布巾作りに挑戦しました。針に糸を通すのを少しサポートしましたが、上手に行っていました。

3F

- M.Iさん 誕生日のリクエストでフルーツが食べたいとの事で、梨や葡萄が良いかな？と話されていました。
- T.Iさん 音楽が大好きで懐かしい童謡のメロディーが聞こえると、手拍子しながら歌っています。
- K.Aさん おやつレクでフルーツヨーグルトを作りました。器の形やデザインにもひと工夫して仕上げました。
- A.Mさん 暑さにバテないように涼しい服装を選んだり、扇風機を併用し、のんびりリビングで過ごされています。
- T.Sさん 天気の話や洗濯物を一緒に干す作業を行ったりしながら過ごしています。
- M.Sさん 「もうすぐ御飯です」と前もって声をかけ、食前の体操に参加して頂くよう促しています。
- S.Kさん 握り寿司が食べたいと訴えられていて、ちょうど敬老の日に合わせて満喫されました。
- K.Tさん 自分でやれる事はなるべくできるように声をかけて取り組んでいます。トイレも自発的に言っています。



G H 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
AM 10:00 ~ 11:00
PM 14:00 ~ 15:00

※1人15分、事前予約制

※諸事情により日程変更やご希望にお答えできない時もあります。ご了承ください。

介護コラム

金子施設長

日頃より当施設へご協力頂き、誠にありがとうございます。真夏の暑さも少し和らぎ、秋風を感じられる季節となりました。朝晩の気温の変化が大きく、体調管理に注意が必要な時期です。当施設では、適切な室温管理や食事、運動を取り入れるよう心掛けております。先月、施設内では、敬老の日のイベントを行いました。皆さま、久しぶりのお寿司をととても喜ばれておりました。今月は運動会のイベントがあります。楽しい時間を過ごせるよう、様々な内容を準備しております。今後も入居者様に喜んでいただけるような企画を考えてまいります。今後ともご支援の程、宜しくお願い申し上げます。

尚、予防接種の同意書を送付させていただきましたので、接種につきまして、ご理解、ご協力の程、お願い申し上げます。

前田介護職員

皆さん、夏の暑さからくる不調、夏バテを秋まで引きずってはいないでしょうか。秋になり涼しくなってきましたが、夏の影響はまだ残っています。その原因の一つは夏に暑いから冷たい物や生ものを好んでいたため胃腸が疲れているからです。人の体力は食べ物から補われるものなので、体力が低下して動くこと自体がだるいと思ってしまうためにも、梅干し、酢、青じそ、生姜などを摂取し健康な身体を作っていきましょう。

※内科: 第2、4水曜
※心療内科: 毎週木曜

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		運動会飾りつけ	運動会飾りつけ		スポーツ大会	タオル体操
6	7	8	9	10	11	12
工作	誕生会	ボール遊び		頭の体操	おやつレク	風船バレー
13	14	15	16	17	18	19
ぬり絵	歌	食レク	ハロウィン飾り	ハロウィン飾り	散歩	頭の体操
20	21	22	23	24	25	26
工作	散歩	風船バレー		工作	工作	ボール遊び
27	28	29	30	31		
ぬり絵	体操	おやつレク	タオル体操	歌		
	面会日	※11月の面会日: 12(火)、21(木)、29(金)				

令和6年10月220号 発行
徳耀会 ゆとりあ

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.tmhj.jp/
Tel 03-5616-1094
fax 03-3605-1092