



医療法人社団 徳耀会

Medical Corporation Tokuyukai

令和6年11月221号 発行
徳耀会 医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

感染症

心療内科 精神科 院長 車地先生

「新型コロナウイルスはすっかり形骸化したのが、感染症はやっぱり怖い。」
という実感がありません。

まずは、重症の溶連菌感染症。今年に入って、この患者が急増している事がテレビや新聞で報じられている。ある患者さんの夫が、これに罹患し、長らく大病院のICUで感染部分の過酷な治療だけではなく、腎透析も受けながら、生死をさまよっている状態が半年近くも継続して、家族も疲弊をきわめています。また、伝染性単核球症に罹患し、回復途中で退院させられ、そのこととは関係ないものの、その原因ウイルスが関与して、悪性リンパ腫を発症して、1カ月程の間に20歳の女子大生が命を落としました。この晴天の霹靂のような惨事にさいなまれたご家族の診療にあたりもしました。この心療内科、精神科そのものではない、ほとんど感染症の患者さんを診療しませんが、「感染症はあなどれない」という実感は強く、予防接種などでの感染症予防であれば、貢献できるかもしれません。

PMSとPMDD

心療内科 精神科 榎本先生



月経随伴症PMS(月経前症候群)という名前を聞いたことはありませんか？
PMSは月経周期に合わせて痛みや倦怠感などが出現する、女性に特有の疾患です。さらにその中でも鬱々とした気分、イライラ感、情緒不安定などが出現するものをPMDD(月経前不快気分障害)と言います。
PMDD治療ではSSRIという種類の抗うつ薬を使うことで症状が軽快することが知られています。精神的にきつなくても「生理だからしょうがない」と我慢せず、一度相談に来られることも検討ください。

時々思っています

歯科医師 森先生



卒後1年目の時、私は某総合病院の口腔外科で研修を受けていました。
その時、左の頬がパンパンに腫れた患者さんが来院され、当時の上司から「かなり腫れているからまずは抗生剤の点滴で」という指示があったので、その通りにしたのです。その事を内科の先生に話したら、ものすごい勢いで怒られました。「抗生剤の使い方が根本的に間違っていて、話にならない！」と。
別の先生に愚痴をこぼしたら、「きっとその先生は、ものすごく真面目な先生だから、ありがたい助言とおいた方がいいよ」と言われました。後から思うと、細菌検査を含めた原因菌の特定もせずに使うべきではない抗生剤を使用した。そうした理由で、内科の先生は激怒されたのでしょう。当時、歯科では、ペニシリン系は古くてダサイ、セフェム系の抗生剤処方をするのが当たり前、と教わる時代でした。
あれから20年以上が経ちます。今でも時々この出来事を思い出しながら、「正しい事をしているのか」自問することがあります。

不安症と完ぺき主義

臨床心理士 田邊先生

皆様こんにちは。いかがお過ごしですか？今年はいつまでも蒸し暑くて大変でしたね。
ところで、不安症とは、強い不安感が続き日常生活に支障が出る状態をいいます。私はかつて不安症になりましたが、森田療法という精神療法を学び、自助グループの集いや日常生活で実践して立ち直りました。今も毎月集会で、常連さんや初心者の方のお悩みを聞いたり、自分の悩みを聞いてもらいます。最近の集会で印象的だったAさんの体験をご紹介します。
Aさんは、5年前、森田療法を知り、身体の痛みや不安感、抑うつ症状で自助グループに入会しました。無気力が強く、以前のように活発に行動できないと苦しんでいましたが、薬物療法を受けたり、森田療法の本を読んだり、自助グループで悩みを話したりしながら、少しずつ行動できるようになりました。Aさんは最近、久しぶりに趣味の登山に行きました。行けなかった頃は、登れるか登れないか考えられなかったのが、今回は途中ロープウェイを使って登山を楽しめたそうです。その体験から完璧にできなくてもいいんだと気づけたそうです。

不安症になる人は、完璧主義的な考え方があり、それが原因で不安にとらわれてしまっています。でも、不安症について森田療法で学び、本当は自由に活動したい欲求がある事を大切にして、不安であっても行動するといふ実践を続ける事で、完璧主義的な考えが自然に和らぎ、自由に考え行動できるようになります。

精神訪問看護

看護師 鈴木看護師



最近朝晩の気温差が大きくなってきましたが、皆さま体調は崩してないでしょうか。当院では、看護師による精神訪問看護も行っていきます。当院に受診されている方であれば、誰でも受けることが可能です。他のステーションに比べ、費用を抑えて受けることができます。また、主治医との連携もスムーズに行うことができます。ご興味のある方はぜひ一度お問い合わせください。

診療時間のご案内

| | AM | PM |
|-----|------------|-------------|
| 月～金 | 9:00～12:00 | 13:00～18:00 |
| 土 | 9:00～13:00 | 14:00～18:00 |

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



段塚衛生士

少しずつ季節が変わり始めました。季節の変わり目は、お口のトラブルが起こりやすくなります。

冬になると歯が痛くなる場合の原因の1つは「寒さ」です。寒さに耐えるために無意識に歯を食いしばることで、あごの筋肉が緊張状態になり、そのため、歯が痛むように感じる場合があります。

また、冬の「乾燥」が虫歯の原因になることもあり、お口の中の唾液の量が減ってしまいます。唾液の役割は、消化を助けることに限らず、お口の中の細菌を洗い流す効果があります。(これを自浄作用と呼ぶこともあります。)唾液の量が減ることにより、お口の中で細菌が繁殖しやすくなってしまい、虫歯が起こりやすい環境になってしまいます。お口の乾燥を防ぐ方法をいくつかご紹介します。

- ・マスクを着用する。
- ・1日に1～2リットルのお水を飲む。
- ・刺激のある食べ物を控える。(塩分、香辛料、カフェインを含む飲料。)
- ・キシリトールが含まれるガムをかむ。
- ・舌を動かす体操をする。
- ・室内の湿度を上げる。

お口の中の乾燥が気になる場合は、上記の方法をお試しください。人間が持っている自浄作用を助けて、虫歯の発生を抑え、風邪をひきにくい体を作っていきましょう。



ワクチン接種の様子
(インフルエンザワクチン)

☆11月 心療内科のご案内

| | | |
|----------|------|----|
| 11月2日土曜 | 稲川先生 | 休診 |
| 11月16日土曜 | 田畑先生 | 休診 |
| 11月29日金曜 | 田村先生 | 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 |
| 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 |



工作

秋のイラストの色塗りをしました

ハサミも使いきれいに仕上げました



2F

- S.Kさん 娘様たちと面会、お誕生日に色紙をプレゼントしました。
- T.Yさん 10/4に運動会をしました。鉢巻を結んで競技に参加しました。
- M.Kさん ポスター作りの為に、ハサミを使ってイラストを切り抜く作業をしました
- I.Sさん 食レクできのご飯を作りました。秋らしい味を楽しめました。
- K.Hさん 重ね着をすると熱がこもりやすいので、Tシャツになったり、靴下を脱いでみたり工夫しています。
- S.Hさん 食事の量が減っています。やわらかいカステラやドーナッツはよく食べて下さい。
- S.Uさん 運動会では、ラジオ体操、ボール回し、風船バレーなどに参加して楽しめました。
- T.Tさん りんごや柿など秋のイラストの色塗りをしました。草花を摘んでテーブルに飾るととても喜ばれます。
- K.Kさん 様々なイラストの色ぬりを工夫しながら作業し、仕上げました。

3F

- Miさん 風船バレーをして遊びました。周りに声かけて楽しく飛ばしました。
- KAさん 新しく入居された方の話し相手になったり、色々と世話を焼いて下さっています。
- AMさん 寒暖差があるので服装に注意しながらうまく調整し過ごして頂いています。
- T.Mさん 今月入居されました。少しずつ心を開いて頂けるよう色々とお話ししながら雰囲気慣れて頂いています。
- T.Sさん 自室で寝ていることが多いのですが、なるべく声をかけて食事前の体操に参加して頂いています。
- M.Sさん 10月お誕生日でしたので、似顔絵を描いた色紙をプレゼント。歌ってお祝いしました。
- S.Kさん 色ぬりや工作など様々なレクに参加して頂いています。穏やかに過ごされています。
- K.Tさん 10/4運動会では風船バレー、ピン倒しなど各ゲームを楽しみました。



10/4に運動会を行いました



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。
 秋の深まりとともに、日々の寒さが増し体調管理の注意がより一層必要な時期となってまいりました。寒暖差が著しい日々が続く体調を崩される方が多い為、手洗いやうがいの徹底、定期的な消毒を行って対策に努めております。
 先月、運動会を行いました。皆様、ハチマキを巻き、一生懸命参加されてくださいました。たくさんの笑いもあり、とても楽しい運動会となりました。
 今月はワクチン接種を開始しております。寒さが厳しくなるこれからの季節、インフルエンザや風邪の予防に取り組んでまいります。
 引き続き、入居者様が快適な環境づくりに尽力してまいります。皆様からの日頃のご支援に心より感謝申し上げます。
 今後ともご支援の程、宜しく申し上げます。

松本介護職員

ご利用者様とコミュニケーションをとるときに意識していることは、
 ①相手の感情に寄り添い受け入れる姿勢で接するようになる。
 ②ご本人様に「自分に話をしている」と自覚してもらうために話をするときには目を見てゆっくり大きな声で短く・わかりやすい言葉で話す。
 ③敬意をもって丁寧な言葉・態度で接するように意識して話すなどです。
 ご利用者様の中には自分の感情を上手く言葉で表現することができず、暴言・大声を出したり興奮するといったこともあります。本人は、理由や目的があってもそうしています。理解できない行動・言動があっても頭ごなしに叱ったり否定したりすると戸惑って混乱したりストレスを感じてしまいます。叱る・否定するのではなく相手を受け入れる姿勢で接するように心がけている毎日です。

令和6年11月221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.tmhc.jp/>
 Tel 03-5616-1094
 fax 03-3605-1092

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|-------|-------|---------|------|---------|---------|
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | 屋上散歩 | 屋上散歩 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 歌の会 | タオル体操 | 頭の体操 | | 口腔ケア | ぬり絵 | 折り紙 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 歌の会 | タオル体操 | 食レク | 昔話 | 口腔ケア | 漢字クイズ | お手玉遊び |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 歌の会 | ボール投げ | おやつレク | | 口腔ケア | 頭の体操 | 脳トレ |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 歌の会 | 映画鑑賞 | ボール遊び | クリスマス飾り | 口腔ケア | クリスマス飾り | クリスマス飾り |

面会日 ※12月の面会日:2(月)、10(火)、19(木)、27(金)
 ※内科:6日(水)、20日(水) ※心療内科:毎週木曜