



医療法人社団 徳耀会

Medical Corporation Tokuyukai

令和7年3月225号 発行  
徳耀会 医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

## 舌圧検査とは

医療法人社団 徳耀会 副理事長 榎本 妙子

舌圧検査を行う理由は、以下の通りです。

- ・**摂食嚥下障害の評価**：摂食嚥下障害は、食べ物や飲み物を口から胃に安全に送り込む能力が低下する状態です。舌圧が低いと、食物を適切に咽頭に送り込むことが難しくなり、誤嚥や窒息のリスクが高まります。
- ・**口腔機能の客観的評価**：歯科医療では、患者の主観的な訴えに基づいて疾患の重症度を判断することが多く、これが課題となっていました。舌圧測定は、口腔機能を数値で評価することで、より客観的な診断を可能にします。
- ・**リハビリテーションの効果測定**：舌圧測定は、リハビリテーションの効果を定量的に評価する為にも使用されます。例えば、舌の筋力強化トレーニングの前後で舌圧を測定することで、トレーニングの効果を確認することができます。

舌圧検査を行う事で、以下の情報が得られます。

- ・**舌の筋力の状態**：舌の筋力がどの程度低下しているかを判断することが出来ます。
- ・**年齢や性別による基準値との比較**：舌圧の基準値は年齢や性別によって異なります。例えば、成人男性の舌圧の平均値は45+10mmHg、成人女性は37+9mmHgとされています。これらの基準値と比較することで、個々の患者の舌圧が正常範囲内かを評価することができます。
- ・**摂食嚥下機能の評価**：舌圧が低い場合、摂食嚥下機能が低下している可能性があります。摂食嚥下障害の診断や治療計画の立案に役立ちます。
- ・**リハビリテーションの必要性の判断**：舌圧が低い場合、リハビリテーションが必要となる場合があります。

舌圧測定は、リハビリテーションの必要性を判断するための重要な指標となります。

## アメリカが日本に与える影響

心療内科 精神科 院長 車地 先生

アメリカでは1月に大統領が交代し、トランプ氏が復活した。アメリカ第一主義をかかげて、国際社会に大きな波紋をもたらし始めている。政治的にも多大な問題を投げかけているが、経済問題、特に関税問題は我々の生活にも大きな影響を与えようである。

この問題は、日常生活だけでなく、医療にも関連してくる可能性がありそうだ。ただし、日本の医療がアメリカにどのくらい依存しているのかは全く知識が無いので、皆目見当がつかない。新型コロナのワクチンは、アメリカから日本に大量に輸入されたようであり、他の医療品や医療関連製品もアメリカからの輸入に頼っているものが必ずありそうである。こういったものにも、関税をかけるようになるのだろうか？もちろんこのアメリカからの輸入に対する関税は、日本政府の判断である。この関税によって医療費や薬代が高くなるのは、患者さんにとっても医療者側にとっても好ましくない。

トランプ大統領の考えは、大胆かつはっきりとした発言によってとてもわかりやすい。そうすると、日本政府、石破総理の外交力に最大限の期待をしたい。日本国民の生活が、物価高騰に脅かされることなく、安定したものであるように。

## 好きなように生きるって何だろう？

歯科医師 森 先生

別の勤務先の施設患者さんが、先日お亡くなりとなりました。

昨夏まで本当にお元気でおしゃれで、そして「もう歳だから好きなように生きる」が口癖の方でした。9月に転倒されたのをきっかけに食事をほとんど摂らなくなり、歯科治療だけではなく、医療的措置も全て拒否。どんどん痩せていき、みんなで病院受診を勧めるのですが、「もう歳だからいいの」と、頑なに断るのを何とか説得する事数ヶ月。施設のスタッフさんも、「〇〇さんの言う事を全部聞いていたら、『看取り』ではなく『ネグレクト』になってしまわないか気が気でない」と悩んでいました。

最期は、半ば強引に連れて行った病院受診中（体重測定中だったようですが）に呼吸が停止したそうです。ご本人様らしい最期だったのか、それとももう少し介入をしてあげた方が良かったのか：私にとって複雑な気持ちになる出来事でした。

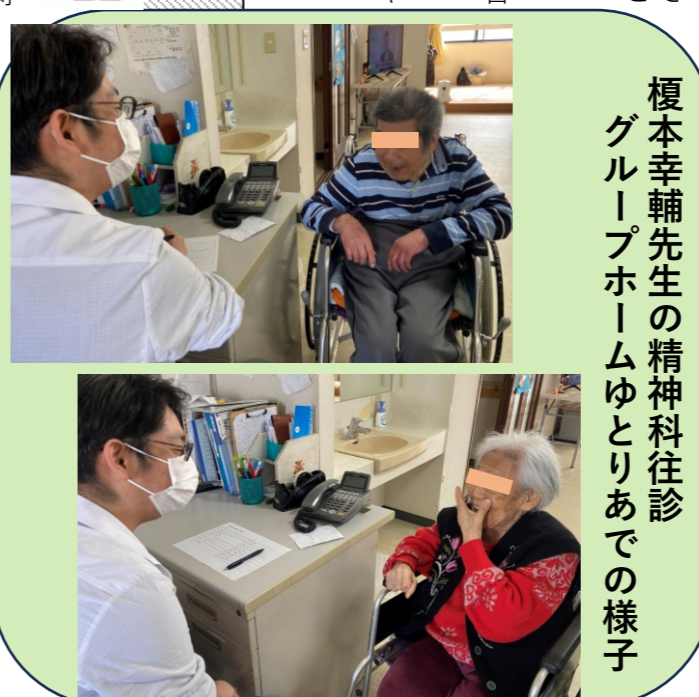
## 1日10分の日光浴でビタミンDを補給

精神科 訪問看護 鈴木 看護師

骨の健康に欠かせない栄養素というと、まずカルシウムを思い浮かべますが、丈夫な骨をつくるには、カルシウムとビタミンDの両方が必要です。また、ビタミンDは体内にウィルスが侵入してきた際に免疫機能を調整する働きがあります。

ビタミンDは、しいたけや魚に含まれますが、食事だけでは不足しがちです。一方、ビタミンDは紫外線を浴びることで体内でつくることができますが、紫外線の害を気にして外出を控えたり、紫外線対策を徹底しすぎたりするあまり、ビタミンD不足になる人が増えています。紫外線を浴びさせることにどうしても抵抗があるという方は、手のひらだけでも日光浴させてみてはいかがでしょうか。手のひらにはメラニン色素がほとんどないので外出する際に手のひらが日光に当たるように意識して過ごすだけでも、効果が期待できるそうです。10分連続でなくても、合計10分でOKだそうです。冬は紫外線が弱いので、時間を長めにするのがおすすめです。

外出できない日は室内で窓を開けて行ったり、ベランダや庭で日光浴しても構いません。特に朝11時ごろまでに太陽光をしつかり浴びると、体内時計も整い、睡眠の質の向上にもつながります。日光浴をすると、ストレス解消や集中力アップ、気持ち明るくなるなど良い効果も期待できます。寒さも和らいでいた後には、積極的に日光浴をして骨の健康を保ちましょう。



榎本幸輔先生の精神科往診グループホームゆとりあでの様子

### 医療スタッフコラム

「自分は若い時から歯磨きしなくても虫歯にはならなかったんだ！」と自慢できる歯の方はいらっしゃいませんか？ 特にご高齢の患者さんからよく聞くことがあります。

そういった方のお口の中を見ると、確かに虫歯は1本もなくきれいなのですが、歯を支えている骨が溶け、歯の根が露出して知覚過敏を起こしていたり、歯周病が進行してぐらつく歯が多くみられます。ほとんど歯科医院を受診されたことがなかったため、歯磨きが自己流で、磨き残しが多く手遅れの状態の歯が多く、『自分は歯が丈夫』という自己解釈をしていたりして、受診につながらない方が多いようです。元々遺伝的に歯が強い人、また虫歯に対して唾液による防御機能が強い人は、歯磨きをしなくても虫歯になりにくい人が存在するのもまた事実です。

ただ、ここが厄介な問題点です！唾液の力が強く、虫歯になりにくいのは一見良さそうに感じられますが、一生懸命に歯磨きをしなくても虫歯にならないので、きちんと磨く習慣がない人が多いようです。一方、虫歯になりにくい人は、小まめに歯科医院を受診されるので、治療とともに虫歯や歯周病の知識、歯磨き方法といった予防に関する指導を受けることができ、歯を失わないように気を付けようと意識するようになるきっかけがあります。

歯周病は症状なく進行するので、歯のぐらつきや歯茎の腫れ、出血などの症状が出たときは手遅れであることが多いです。虫歯になりにくい人は、そんな状況になってから受診するケースも少なくないので、何となくとも歯の定期検診をするようにしましょう！

相田 衛生士







節分



2F

- S.Kさん 食レクでビーフシチューを作りました。野菜を食べやすいサイズにカットしました。
- T.Yさん 名古屋から来られたお子様と他ご家族の方と面会されました。
- M.Kさん ゆで卵の殻剥きをスタッフと一緒に行いました。その後、パンと共にゆで卵を召し上がりました。
- I.Sさん 鬼のお面やおかめさんを身につけて「鬼は外、福は内」と元気にボールを投げました。
- S.Uさん 節分の日には頭にお面を被りながら鬼退治のゲームを楽しみました。
- T.Tさん シチューを入れるソーセージを包丁を使って一口サイズに切りました。
- K.Kさん サラダを作るのにゆで卵の殻割りをしました。自分たちで作った食事を満喫されました。

3F

- M.Iさん ジャがいもの皮むきをしました。他にも台布巾作りや色々な作業をしていただきました。
- T.Iさん 針を使って、台布巾を作りました。糸で縫い合わせる作業が懐かしかったようです。
- K.Aさん 節分の日丸めた新聞紙やボールを投げて、元気に「鬼は外、福は内！」と鬼退治をしました。
- T.Mさん 食レクの日に入参を切ったり、雑巾を縫う作業をしたり、色々参加されていました。
- T.Sさん 食事以外は、居室で寝ていることが多いです。日中は扉を開けて、リビングの音や声が届くようにしています。
- M.Sさん 台布巾作りをしました。糸と針を使って縫い合わせをしました。裁縫の感覚が身体にしみついているようで、とてもスムーズでした。
- A.Mさん 「パンが食べたい」とリクエストがあり、食レクの時にみんなで作ったシチューと一緒に堪能しました。
- S.Kさん 野菜を切る作業や盛り付け、小分けする作業など、様々なレクにも参加して頂いています。
- K.Tさん 食レクでは刻んだサラダをスプーンを使って混ぜる作業をしました。



介護コラム



金子施設長

向春の候、皆様におかれましては、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。先月は節分の季節を迎え、施設内で鬼のお面を作るアクティビティを行いました。食レクや体操など行い、皆さまそれぞれにお楽しみいただいています。健康面においては引き続きインフルエンザや風邪の予防対策を徹底し、手洗いやうがいをしてまいります。また、散歩の際には暖かい服装を着用し、寒さ対策に注意しています。今後も利用者様が充実した毎日を送れるよう職員一同サポートしてまいります。皆様からの温かいご支援に心より感謝申し上げます。何かご質問やご要望等ございましたら、お気軽にお問合せ下さい。来月もどうぞ宜しくお願い致します。



横尾介護職員



3月といえば「桃の節句」ですね。いつ頃から始まったのかというと、約1000年前、平安時代中期からが始まりだそうです。「ひな祭り」は女の子の健やかな成長と幸せを願うもの、「ひなあられ」の色にも意味があるのをご存知でしょうか？(地域によっては砂糖味、塩味など味も違うそうです。)色は、4色あり、ピンクは春、緑は夏、黄色は秋、白は冬と「1年を通したイメージカラー」で健康に過ごせるようお願いが込められているそうです。

令和7年3月225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.tnhc.jp/  
Tel 03-5616-1094  
fax 03-3605-1092

| 日                        | 月     | 火                           | 水    | 木     | 金     | 土        |
|--------------------------|-------|-----------------------------|------|-------|-------|----------|
|                          |       |                             |      |       |       | 1<br>ぬり絵 |
| 2                        | 3     | 4                           | 5    | 6     | 7     | 8        |
| 体操                       | おやつレク | ボール遊び                       | 脳トレ  | 体操    | ボール遊び | ぬり絵      |
| 9                        | 10    | 11                          | 12   | 13    | 14    | 15       |
| お手玉                      | 風船バレー | 食事レク                        | 4月工作 |       | ボール遊び | 紙ひこうき    |
| 16                       | 17    | 18                          | 19   | 20    | 21    | 22       |
| ぬり絵                      | 4月工作  | 紙ひこうき                       | 脳トレ  | ボール遊び | 屋外散歩  | 足踏み体操    |
| 23                       | 24    | 25                          | 26   | 27    | 28    | 29       |
| ぬり絵                      | 風船バレー | 脳トレ                         | ぬり絵  | お誕生日会 | 春の歌会  | 体操       |
| 30                       | 31    | ※4月工作 12日~23日               |      |       |       |          |
| 体操                       | 紙ひこうき | 内科往診 12(水)、26(水) 精神科往診 毎週木曜 |      |       |       |          |
| 4月の面会日: 7(月)、15(火)、24(木) |       |                             |      |       |       |          |