

徳権会 医療福祉情報

Dementia elderly person group home

内科 大案先生

今回はピロリ菌に関する7月号の続きを述べたいと思います。

ピロリ菌に感染していると、慢性的な炎症によりほとんどの人が胃炎になると考えられます。その慢性的な炎症のため萎縮性胃炎・胃・十二指腸潰瘍・胃がん・胃MALTリンパ腫・胃過形成ポリープなどの原因になることがあると考えられています。

一方ピロリ菌があるからといって必ず胃がんや潰瘍になるわけではありません。しかし胃潰瘍や十二指腸潰瘍の人の多くがピロリ菌に感染しており、胃がんの患者さんのピロリ菌感染率は高く、胃がんの発症にピロリ菌が関わっているのではと考えられています。

ピロリ菌がいる人で除菌を望む場合保険が適用になる疾患は次の通りです。

- ・ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎。胃潰瘍・十二指腸潰瘍。
- ・胃MALTリンパ腫。早期胃がんに対する内視鏡的治療後胃。
- ・特発性血小板減少性紫斑病。

次回は治療について述べます。



在宅往診部 訪問リハビリ 森理学療法士

まだまだ脱水に気を付けて、水分をこまめに取り取る必要のある季節です。

からだの水分は筋肉にも多く含まれており、筋肉はいわば水分の貯蔵タンクのような役割もあります。従って、筋肉量の少ない方、体脂肪率の高い方は、脱水の危険性が高いと言われています。水分摂取ももちろん重要ですが、日々の運動を大切にして、筋肉量を維持する事にも注意してみてくださいはいかがでしょうか？



心療内科クリニック 上里先生

「厚労省の睡眠障害対処12の指針」



前回に引き続き、「睡眠衛生」に関わる厚労省の睡眠障害対処12の指針の8番目は「眠りが浅い時はむしろ積極的に遅寝・早起きに」です。こちらは非常に重要な考え方です。熟睡感が得られない人は、長い事ベッドに留まっている一方、実際に眠るのはその間の短い時間である場合があります。

例えば21時に何もやる事がないからと言ってさほど眠くないのに布団に入り、寝付くのは23時、そして目覚めるのは6時なのに、8時まで布団に入ったりします。このような場合、眠くなるまでなるべく遅くまで起きていて、朝目覚めたらすぐに布団から出るようにする(布団にいるのは寝てるときだけにすると熟睡が得られるようになります。

田中看護師

お盆を過ぎると残暑の時期。「なんだか疲れが取れない」と怠さを感じませんか？夏の疲れは8月後半から秋口にかけて出てきます。9月は暦の上では秋ですが、まだまだ猛暑日も多い時期で夏バテに注意が必要です。

そこで今回は「冬瓜」についてお話したいと思います。7月から9月に収穫され冬までもつことから「冬瓜」と言われており、身体の中にもった熱を取ってくれる優れたものです。95%が水分でカリウムを多く含んでおりカリウムはナトリウムを排泄する役割があります。また、ビタミンCを多く含んでいるため風邪などの免疫力アップも期待できます。

この時期冬瓜を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか？^^



在宅往診部 歯科医師 清水先生

最近、「口が渇いてしかたがない」と、慢性的な口の渇きを訴える【口腔乾燥症(ドライマウス)】が、中高年の人々に増えています。唾液が少なくなると、「しゃべりづらい」「食べ物が飲み込みにくい」「味覚がわからない」といった症状が現れ、口臭や歯槽膿漏、虫歯などの病気にもかかりやすくなります。原因として、加齢に伴うもの、薬剤によるもの、糖尿病やシェーグレン症候群などの疾患、ストレスなどが知られています。原因となる疾患の治療や薬剤の中止、ストレス窓を開け、新鮮な空気を入れ換えることも有効です。それでも改善されない場合には、対症療法として含嗽剤や人工唾液、唾液の分泌を促進する薬剤の投与、漢方薬を用いた治療が行われます。また、酸味のある食品(ビタミンC含有のキャンディなど)により味覚を刺激したり、口の渇きを緩和するドロップを利用するのも有効です。

在宅往診部 渡部歯科衛生士

健康な人でも口の中には500種類以上の細菌がすんでいると言われていますが、その中には、食中毒の原因菌になる黄色ブドウ球菌も含まれています。歯垢(プラーク)は、さまざまな細菌が密着してスクラムを組んでできているため、歯垢が増えれば黄色ブドウ球菌もさらに増加して、食中毒が起こりやすくなる可能性もあるのです。

「菌を増やさないこと」「菌をつけないこと」「殺菌をすること」が食中毒を防ぐための3原則ですが、お口の中の菌を増やさないようにして、食中毒のリスクを減らすためにも、口腔ケアは大切です。

