

徳権会 医療福祉情報

Dementia elderly person group home



内科 大案先生

今回も「酸逆流症状」についてお話しします。
「胸焼け」などの不快な症状を起こす胃酸の逆流は
①食道と胃の境目の筋肉（下部食道括約筋）が緩み、胃酸が食道へ逆流しやすくなる
②食道の動き（ぜん動運動）が悪く逆流した胃酸を胃に押し戻せない
③胃の中の圧力が高くなって上向きの力が強くなり、胃液が食道へ上がる
などの原因が考えられます。
このような症状を呈する病気は「胃食道逆流症」と呼ばれ英語では、Gastroesophageal reflux diseaseの頭文字を取ってGERD（ガード）とも呼ばれています。
検査は、
・食道内視鏡検査
・食道内Hモニタリング検査
・食道内圧測定検査
・レントゲン検査
などが行われます。治療方法については次回以降で述べたいと思います。



在宅往診部 訪問リハビリ 北出理学療法士

12月に入り、かなり寒くなってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
日々の診療ではこの時期、患者様から「寒くなると、トイレが近くなるため、水分を控えるようにしている」という声が多くなってきます。
しかし、実は冬は脱水症状のシーズンで、乾燥する冬こそ気を配ることが大切です。体の水分が少なくなると血液が濃くなり、いわゆる「血液ドロドロ」の状態になり、脳卒中や心筋梗塞などの重篤な病気の原因になりかねません。
脱水の対する危機感が下がる冬の「かくれ脱水」を意識し、適切な水分摂取で健康的な冬を過ごしましょう！



田中看護師

前回に引き続き乾燥についてのお話を予定していましたが年末なので、来たるお正月に食す「おせち」について話したいと思います。おせち料理には沢山の料理がありますが栄養バランスや保存性の良さ等、先人の知恵の結晶と言えます。段ごとに詰める内容が決まっていますが、今回は「参の重」についてお話ししたいと思います。
山の幸を中心に家族が仲良く結ばれるよう煮しめます。具材には穴があいてることから将来の見通しがきくように、れんこん。子芋がたくさんつくことから子孫繁栄の意味を込めて里芋。頭となって出世するように八つ頭。大きな芽が出て「めでたい」くわい。根を深く張り代々続く意のごぼう。を主とするのが一般的です。
離れて暮らす家族が集まるのもお正月の大。家族を思ってお煮しめを作ってみてはいかがでしょうか。



心療内科 三瀬先生

群馬と新潟の境目には月夜野と名前のつく温泉地があります。平安時代の歌人、源順がこの土地を訪れた際にも月が綺麗だ「いい月よのお」と呟いた事に名前の由来があるそうです。そんな山奥のこの土地は今現在も月が綺麗に見える土地で、きのこ栽培なども盛んに行われています。日帰りもできる三峰の湯は単純ナトリウム温泉でゆったりとした時間を過ごせる温泉で、あたりから棚田が広がる里山の風景も見ることが出来、リラックスできること間違いなしです。
また傍には猿ヶ京という温泉地もあります。こちらにもまんてんの星という名前の日帰り温泉もあれば昔ながらの風情のある旅館がそろっており都会の喧騒から離れるにはもってこいの場所となっております。また谷川岳のロープウェイや水上スポーツ、バンジージャンプなども出来る場所もあり、家族連れやお孫さんなどに行くのもよいかもかもしれませんね。



在宅往診部 歯科医師 小浜先生

冬になると虫歯でもないのになぜか歯が痛くなる、という経験はございませんか？ 実はこうした経験をされる方はたくさんいらっしゃるのです。しかし、きちんとした原因が分からず、とりあえず鎮痛剤などで対処している…という人もいらっしゃるかと思います。冬に歯が痛くなる原因として考えられるものが、筋肉痛と寒暖差による歯痛です。寒さを耐える時に無意識にくいしばっていたり、寒い屋外で温かい飲み物を飲んだときなどに突然ズキンと痛みが走る場合は、歯の神経が感じる寒暖差が原因かもしれません。筋肉をリラックスさせるために、顎の体操（前後左右に動かす）をしたり、歯を冷やさないためにマフラーやマスクで口元を覆って外出等するののも一つの手段となりますので、症状のある方は試してみてくださいはいかがでしょうか。



在宅往診部 花園歯科衛生士

歯磨きを行う際に、意識しながら磨いていますでしょうか。一番意識して磨きたいのが、歯と歯の間、歯と歯茎の間、です。なんとなく惰性で歯の表面や噛み合わせの部分の部分を磨いていませんか？もちろん大事なことですがそれだけでは本来の目的には達成できません。いろいろな磨き方がありますので、きちんと磨けるように、歯医者さんで歯磨き指導を受けて毎日の歯磨きに活かすことで、健康な歯を保つことが出来るかと思えます。

