

徳権会 医療福祉情報



内科 大楽先生

胸焼け（酸逆流症状）について、昨年12月号の続きをお話しします。

酸逆流症状の治療法には飲み薬と手術があります。お薬には

- ①胃酸の分泌を抑える薬（酸分泌抑制薬）
- ②食道の運動機能を改善する薬（消化管運動機能改善薬）
- ③食道粘膜を保護する薬（粘膜保護薬）
- ④胃酸を中和する薬（抑制薬）

があります。医療機関にて処方を受けてください。飲み薬で再発をくり返す場合は手術が必要になることがあります。

胸焼けを起こさないためには

- ①食事は一度にたくさん食べずにゆっくりと（タバコ・アルコール・コーヒー・チョコレート・香辛料の多い物・脂肪の多い食べ物・酸の強い物などは控えると良いでしょう）食後にガムをかみ、唾液をよく出し、食事の酸を中和しましょう。
- ②前かがみや食後すぐによこにならない。寝るときベッドの上半身を少しあげたり、左側を下にすると逆流防止になります。
- ③ベルト・コルセットはゆるめに。減量もおすすめします。

在宅診療部 訪問/ハビリ 小林理学療法士



湿度と体調の関係

皆さんの生活の中でも馴染みがあると思われる湿度。今回は湿度と体調の関係についてです。

湿度は一般的に40~60%程度が快適とされています。湿度は高すぎても、逆に低すぎても身体に何らかの影響が現れやすくなります。40%以下だと、乾燥して皮膚や粘膜が乾きやすくなり、風邪などの感染症を引き起こしやすくなります。また、交感神経が優位となり頭痛、肩こり、イライラなどの症状も見られやすくなります。逆に高すぎると副交感神経が優位に働き、全身にだるさを感じたり、やる気が出なくなったりといった症状がみられてしまいます。

今回の中では全て書ききれませんが、ご興味のある方で質問等があれば訪問担当の理学療法士までご連絡ください。まだまだ寒い時期が続きますので、体調管理をしっかりといひながら健康な生活を送っていきましょう。



在宅診療部 小野歯科衛生士



歯をいつまでも健康に保つためには定期的な検診・予防が大切です。むし歯や歯周病が再発した経験がある方は、定期検診や予防処置が十分でない可能性が高いかもしれません。私たちお口の専門家が定期的にケアをすることで、お口のリスクを検査、管理し、再発を予防していきます。治療が終わったから、痛みが出てないから…ではなく、定期的に（3~6ヶ月に1回）検診を受けて、メンテナンスしましょう！

心療内科 上里先生



厚生労働省の睡眠障害対処12の指針⑧

「睡眠衛生」に関わる厚生労働省の睡眠障害対処12の指針の9番目は「9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・ムズムズ感には要注意」です。これは睡眠障害の裏に治療すべき体の病気が隠れていることがあり、それを見逃してはいけないということです。睡眠中にはけしいイビキ・呼吸停止は睡眠時無呼吸症の症状で、夜間の疲れが取れないだけでなく、放っておくと心臓や肺を悪くすることがあります。またあしのびくつき・ムズムズ感にはむずむず脚症候群の症状で、パーキンソン病や認知症と関連することがあります。

まずはかかりつけ医を受診して症状について相談しましょう。



田中看護師

空気が乾燥する時期です。まだまだ風邪が流行っています。今回は「手洗い」について話したいと思います。

私たち手の中にはたくさんの微生物がいます。常在菌というもので健康の人は常在菌で発病することはありません。逆に外部から侵入する病原微生物の増殖を防ぐ役割をしてくれます。

一方、トイレや電車のつり革など様々な環境表面に触れる時に細菌ウイルスが手につき、口や鼻から体内に侵入してくるのが通過菌といわれるもので、主に手洗いはこの通過菌を取り除く行為と考えると良いでしょう。

手洗いのポイントは

- 洗い残しのないように時計やアクセサリは外す。
 - ネイルアートは微生物の温床になりやすい為手を洗う機会の多い人はなるべく避けるのが良い。
 - 石鹸は十分に泡立てて15秒以上洗う。
 - 指先、指の間、親指は洗い残しが多いので意識して洗う。
 - 手洗いの後、洗い残しの多い指先を先にペーパーでふき取るようにする。
 - 蛇口は手を拭いたペーパーやタオルで閉めペーパーを捨てる際はゴミ箱に触れないようにする。
 - 洗った手で髪や顔を触らない。
- 正しい手洗いを身に付け自分自身で感染症から身を守りましょう。



在宅診療部 歯科医師 鳥田先生

厳しい寒さが続いていますね。冷えと歯の痛みには少し関係があり、歯茎の血行不良が関係しているようです。冷え性はさまざまな原因による末梢血管の血行不良で、歯を支えている歯茎は体の末端にあたり、歯茎には無数の毛細血管があります。冷えにより歯茎で血行不良が起きると、歯茎の免疫力が下がってしまいます。冷えにより歯の痛みを発症している場合は、痛いからといって冷やすのは逆効果です。虫歯などにより炎症を起こしている場合は、患部を冷やすことで症状が和らぐことがありますが、冷えによる歯の痛みならば冷やしてはいけません。歯の痛みが冷えによって起きた歯周病なのか、虫歯などの他の疾患なのかは自分で判断するのは危険です。歯の痛みを感じたら、まずは歯科医院に相談しましょう。