



## 内科 大楽先生

甲状腺疾患についてお話しします。甲状腺疾患は女性に多く、甲状腺の「働き」の変化と「形」の変化の2つの特徴があります。

### ①甲状腺の「働き」の変化

甲状腺ホルモンをつくる働きが異常を起こし、甲状腺ホルモンが過剰になったり不足したりします。

- ・甲状腺機能亢進症→嫌悪感・脈が早い・手の震え・軟便・月経過少・発汗・イライラなど
- ・甲状腺機能低下症→倦怠感・便秘・皮膚乾燥・浮腫・鬱など

### ②甲状腺の「形」の変化

甲状腺が腫れたりしこりが出来たりして形態的に変化するもの、この腫れを「甲状腺腫」といいます。

- ・びまん性甲状腺腫（甲状腺全体がそのまま大きくなる）
  - a. 単低性びまん性甲状腺腫→甲状腺全体が腫れるが、甲状腺機能は正常。将来バセドウ病や橋本病に変わる場合がある。
  - b. バセドウ病→甲状腺にあるTSHレセプターに対する自己抗体ができ、これが甲状腺を刺激し、甲状腺ホルモンを必要以上作るため種々の症状が起こります。

## 在宅往診部 訪問/ハビリ 小林理学療法士



私事で大変恐縮ではございますが、先日第一子が無事に誕生してくれました。今は育児と仕事とで奮闘している毎日を送らせていただいています。今回、出産、育児を通して気づいた事があります。まず1つは「感謝」です。妻や子供にはもちろんですが、両親や兄弟、友人、職場の方々や環境等に改めて感謝することが出来て、今の自分は色々なことに恵まれているというのに気づくことが出来ました。

もう1つは「学び」です。事前に予習や準備はしていたつもりではいましたが、やはり初めての育児は解らないことだらけであり、時には不安になることもありましたが、解らないことは1つ1つ学んでいけばいいと思うようになり、今でも日々学ばせていただいています。僕はこれらの事を出産、育児を通して気づくことが出来ましたが、同時にこれらは普通の生活の中にもたくさんあるものだと感じます。身体もですが、心も健康に過ごしていく事でより生活の質を高めていけるものだと思います。

暑かった夏も終わり、朝晩とだいぶ冷えてきましたので体調にお気をつけてお過ごしください。



## 林看護師

今年の夏は酷暑で、熱中症で救急搬送されたり亡くなった方もいたり異常気象でしたね。そんな暑さも嘘のように、秋の気配を感じる陽気になりつつあります。が、季節の変わり目は高齢者にとっては十分な注意が必要な時期でもあります。体温調節機能の低下や自律神経のバランスの乱れに伴う心身の不調（食欲不振・倦怠感・不眠・憂鬱感等）のサインを見逃さず、日々の生活習慣や活動量を今のうちに見直してみるのも良いかもしれませんね。

## 心療内科 三瀬先生



九州のいわずとした温泉として大分の別府温泉があります。先日友人の故郷である別府を訪ねる機会があり、その温泉を体験することが出来ました。大分で有名な地獄めぐりのひとつ、坊主地獄のすぐそばにある鉱泥（こうでい）温泉。この温泉は有名な観光地のすぐそばにあるにもかかわらずガイドブックにもあまり紹介されていない温泉でこの地方で有名な灰色の泥湯と酸性の緑礬（りょくばん）泉をひいております。美肌にもなるという泥湯は場所によってはパックもできる場所もありますが、こちらの施設はさらっとしており、それはかないませんが粒の細かい泥は肌をすべすべにしてくれ、気持ちの良いお湯でした。朝8時から12時という短い時間しかやっていない点もなかなかの貴重なお風呂でした。次回は大分の別の温泉をまた紹介いたします。

## 若林看護師



認知症の症状のひとつに帰宅願望があります。「家に帰りたい」と訴えたり、実際に家を出て行ってしまふ症状です。理由は人によってさまざまですが、不安や孤独感、落ち着かなさや焦りといった不安定な気持ちが大きく関わっています。「帰りたい」と言われたら、まずは帰りたい気持ちを否定せず受け止めた上で、その人興味があることに話しを向けると、気持ちが切り替わることがあります。

また、帰りたい理由を聞いて理由を探ってみましょう。「家の戸締りをしなくては」など理由が分かったら、「戸締りは済んでいるから大丈夫」と帰らせなくても問題ないことを伝え、不安を解消するよう務めましょう。

## 在宅往診部 下川歯科衛生士



歯磨き剤には酸で溶けた歯をより速く修復してくれ、さらに元の歯より硬くしてくれるフッ素や細菌の繁殖を抑える殺菌剤などとても重要な有効成分が入っています。皆様方の中には「歯磨き剤に含まれる研磨剤で歯が削れてしまうのではないかと懸念される方がおられるかもしれませんが、よほど強いやにとり効果のある製品でもない限り、歯を磨耗させることはありません。

ただ歯磨き剤をたっぷりつけてしまうとお口の中が泡だらけになって長時間磨けなかったり、爽快感だけで磨けた気分になったりして肝心のブラッシングがおろそかになってしまいます。歯磨き剤は、歯ブラシの手束の長さの半分くらいが適量です。

うまく活用して虫歯や歯周病を予防し、健康な歯を維持していきましょう。

## 在宅往診部 歯科医師 小浜先生



歯を無くしてしまう一番の原因としてあげられるのが「歯周病」です。何となく歯の病気として思い浮かぶのは虫歯が多いですが、歯周病は虫歯と同じくらい怖い病気で完治が難しい深刻な病気です。子供の頃は虫歯になりやすく大人は歯周病になりやすいという傾向があります。

年齢が上がるにつれて歯周病のリスクは高まってきます。最悪のケースで歯を失ってしまふのは、全身の健康にも害がでてしまいます。日頃から歯周病にならないように口腔ケアや生活習慣病など気にすることが大事です。

