

# 徳耀会 医療福祉情報

## 内科 大楽先生



前回に続いて甲状腺疾患のお話をします。

### ・びまん性甲状腺症（続きです）

C・橋本病⇒甲状腺に慢性的な炎症が起こったもので慢性甲状腺炎ともいいます。甲状腺機能に異常ないことも多いが、機能が低下することもあります。甲状腺に障害を与える自己抗体（TSAB・TPOAB）が出現し、甲状腺細胞が炎症・破壊される疾患です。

D・亜急性甲状腺炎⇒甲状腺が腫れて痛みます。しばしば発熱もあります。バセドウ病のような全身的症状がでますが、一時的で次第に正常に戻ります（再発はマレ）

### ・結節性甲状腺腫（甲状腺の一部にしりこりができる）

甲状腺腫瘍⇒大部分は甲状腺には異常がありません。のう胞（液のたまり）のような良性のものもありますが、悪性（癌）のこともありますので、甲状腺の腫れを自覚したり、検診などで指摘された場合は医療機関を受診してください。

また遺伝的要因がありますので、家系内に甲状腺疾患のある方で思い当たる症状があれば受診ください。（内科・内分泌化）

## 在宅往診部 訪問リハビリ 飯野理学療法士



最近、秋を通り越して冬のような寒さになってきましたね。この時期はウイルスなども活発になりやすい時期なので、しっかり栄養を取って、暖かくして寝てくださいね。

今回私がお話させて頂くのは、『シナプソロジー』という、運動と頭をつかった治療方法です。

シナプソロジーを簡単に説明すると、『2つの事を同時に行う』『左右違った動きを行なう』といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図ります。複数人で楽しく行うことで、感情や情動に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下も期待できます。笑顔やコミュニケーションが生まれるので、楽しく続けられるのがこのプログラムの魅力です。このトレーニングは、あの柔道の金メダリストで有名な谷亮子さんも行っていたと言われていました。

ぜひ、このトレーニングで心も体も頭の中も健康にしていきたいと思います。

## 金看護師



10月になるとすっかり秋らしくなりました。秋といえば食欲の秋ですよ。おいしい旬の食材を沢山食べて秋を満喫したいものです。

食べることにして施設で気を付けていることは食中毒を予防することです。食事の準備をするじかんや管理の方法、包丁やまな板の消毒や入居者の皆さんやこまめなスタッフの手洗いの実施など、皆さんが健康で楽しく食生活が送れるように援助しています。

## 在宅往診部 鈴木歯科衛生士



冬本番を迎え気温が下がり空気も乾燥し、インフルエンザ流行の季節がやってきました。

インフルエンザは非常に感染力が強く、毎年、日本人の約10人に1人がかかっているといわれています。

一人ひとりがしっかりと予防しましょう。

インフルエンザウイルスは、気道の粘膜に付着して増殖します。

本来、気道粘膜にはタンパク質の膜があるため、ウイルスが付きにくいのですが、歯垢や舌の汚れが増えると、プロテアーゼなどのタンパク質を破壊します。

口腔の細菌が増殖すると、インフルエンザになるきっかけになるのです。

日頃から口腔内環境を清潔に保つことを心がけ、歯磨き等しっかりと行っていきましょう。

## 心療内科 上里先生



### 厚労省の睡眠障害対処12の指針①

「睡眠衛生」に関わる厚労省の睡眠障害対処12の指針の11番目は『11. 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと』です。私は普段ほとんどお酒を飲みません。しかしたまに飲み会で飲んで帰ると、すぐに寝付いたとしても2-3時ごろに目覚めてしまうという経験があります。これには科学的根拠があります。アルコールは確かに催眠作用があり、寝つきを助けてくれます。しかしアルコールすぐには肝臓で分解され、その副産物はむしろ脳と体を興奮させる物質となります。そのためアルコールを飲んだ数時間後からはむしろ起こす作用が発揮されるのです。眠れない人が寝酒をして、確かに寝つきはよくなるが途中で起きてしまうので、さらに酒量が増える、という悪循環に陥る可能性があります。

## 小松看護師



日々の寒暖差が激しくなり、山々には紅葉が見られるようになってきましたね。季節の移り変わりに、人の身体が適応するのが大変な時期でもあります。

日々の健康を保つ為に、最近では様々な方法や情報がTVやインターネットで得られるようになり、むしろ情報過多な様子がしばしば見受けられます。しかし今も昔も変わらないこともあります。人の健康で基本となるのは日常生活にあり、その中で栄養摂取が基本と言えます。その栄養摂取の中でも特に咀嚼、つまり良く噛んで食べるという行為が日常生活の中で基本のうちの一つと言えます。噛むという行為を行うことで歯が丈夫になることは勿論、噛むことで認知症予防にもなり、食べ物が消化・吸収しやすい状態で摂取できるため、太り難い、便秘予防になる、誤嚥し難い等の効果が期待できます。

食欲の秋と言われるこれからの季節、美味しい物をいつまでも美味しく、健康的に食べられるように良く噛んで食べることで健康寿命を延ばし、日常から健康を意識して生活していくことが大事だと思われま。

## 在宅往診部 歯科医師 柳瀬先生



「良い歯の日<8020運動>」は、平成元年に日本歯科医師会が制定した記念日です。「8020運動」とは、いつまでも美味しく楽しく食事をとるために、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標としています。

8020達成者は年々増加しており、平成17年の調査では24.1%でしたが平成23年には38.3%にまで増加しています。身体の健康を保ち、おいしく食べるには「歯と口の健康」は欠かすことはできません。しっかり噛むことで唾液が分泌され胃や腸での吸収がよくなります。20本以上の歯があればほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、味を楽しみながら食べることができます。



## お知らせ

この度医療法人社団徳耀会及び、徳耀会理事長が足立区功労者表彰を受け、また足立区社会福祉協議会会長賞を受賞致しました。

新しいスタッフとして長塩克彦さんが入職されました。徳耀会総務管理部及び事業企画開発運営部に所属いたします。