



## 内科 大塚先生

厳しい寒さが続いてインフルエンザが猛威を振るっていますが、免疫力を高めるためにも腸内細菌を整えたいものです。

バランスのとれた食事は腸内の善玉菌と悪玉菌の割合を調整してくれます。主食は適量を、肉・魚・大豆などのタンパク質はしっかり、食物繊維を含む野菜・海藻・きのこなどを食事に取り入れることも大切です。厚生労働省は成人で1日350g以上の野菜を食べることを目標に掲げています。生野菜なら120gの野菜は両手に持って軽く山盛り一杯、加熱した野菜なら片手にのる量です。緑黄色野菜・淡色野菜も一緒に取り入れましょう。

野菜に含まれる成分には生活習慣病や肥満の予防に役立つものが含まれています。

**抗酸化作用（体内で発生した活性酸素は過剰になると血管や細胞を傷つける。この活性酸素を消去する働き）**

- ①カロテン（人参・ほうれんそうなど）⇒抗酸化作用・コレステロールを下げる
- ②リコピン（トマトなど）⇒抗酸化作用・美白効果・HDLコレステロールを増やす
- ③ビタミンC（ブロッコリー・ピーマン・パプリカなど）⇒抗酸化作用・コラーゲンの生成・メラニン色素の生成を抑える・免疫力を高める
- ④ビタミンE（かぼちゃ・アボガドなど）⇒抗酸化作用・老化防止

元気に寒さを乗り切って下さい。

## 白石看護師



こんにちは。2019年も始動し始めました。この季節、風邪・インフルエンザとすごい勢いで感染しています。

テレビのニュースでは、暗い話もありますが、今年は一ツチャレンジの年してみませんか？女性なら散髪後のお化粧やネイルアート、男性なら逆バレンタイン手作りチョコ、何か今までの自分をワンランク上にするようなこと、やってみなかったことにチャレンジすると日常がちょっぴりハッピーになるかもしれませんね。

## 心療内科 田村先生



厚生労働省は2019年第2週（1月7～13日）のインフルエンザ発生状況を公表し、定点あたり報告数は38.54（患者報告数190527）となり、前週の定点あたり夫雄国数16.30より増加しました。全国で警報レベルを超えている保健所地域は358箇所（1都1道2府38県）となっており、インフルエンザ感染が今年も猛威を振るっていることが数字からはっきりと見て取ります。私がこの原稿を書いている1月23日現在においてもマフージャパンのニュースにもインフルエンザ感染や抗インフルエンザウイルス薬の内服と転落などの異常行動との関連を示唆した記事が複数見受けられます。厚生労働省のHPにおけるインフルエンザQ&Aから以下抜粋しました。

Q14：高インフルエンザウイルス薬の服用後に、転落死を含む異常行動が報告されていると聞きましたが、薬が原因なのでしょうか？⇒抗インフルエンザ薬の服用後に異常行動（例：急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、うろろろするなど）が報告されています。また、これらの異常行動の結果、極めて稀ですが、転落等による死亡事例が報告されています。

※2009年4月から9件（2018年8月末現在）  
抗インフルエンザ薬の服用と異常行動との因果関係は不明ですが、これまでの調査結果などからは、インフルエンザにかかった時には、抗インフルエンザ薬を服用していない場合でも、同様の異常行動が現れること

・服用した抗インフルエンザウイルス薬の種類に関係なく、異常行動が現れること、が報告されています。  
以上のことから、インフルエンザにかかった際は抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類に関わらず、異常行動に対して注意が必要です。

## 在宅診療部 歯科医師 清水先生



本格的に寒くなりましたね。なかなか雨が降らず、空気がとても乾燥しています。そのため、お口の中も乾燥して細菌が繁殖しやすい状況下となってしまう。寒いのでなかなか喉が渇かないと思いますが、水分補給はとても大事です。また、歯磨きをしてお口の中をきれいに保つことも大事なので、日ごろから心がけるようにして、健康維持しましょう。

## 在宅診療部 訪問/ハビリ 北出理学療法士



今年も寒さが厳しい時期がやってまいりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

今回は冬の血圧管理の気をつけるポイントをお伝えします。冬は夏に比べて平均的に血圧が高く、暖かい室内から寒い屋外に出ると急上昇することもあります。急激な血圧の変動により、高齢者やもともと血圧が高めの人は、心筋梗塞や脳卒中などの危険が増します。次のような点に気をつけましょう。

- ①体感温度の差を少なく  
起床後の着替えは十分部屋が暖まってから行う、洗顔はぬるま湯で行うなど冷たい状況を極力避け、冷たさによる血管収縮を抑えましょう。
- ②急な行動は控える  
起床後2時間程度は、血圧上昇がおこりやすいため慌ただしい行動を控えていきましょう。
- ③入浴時の温度変化に注意  
寒い脱衣所で脱ぎ着を行うと血圧が上昇し、その後熱いお湯に入るとさらに血圧が上昇します。脱衣所を暖めることを意識しましょう。

このように、「寒い」「暖かい」のメリハリが生活場面で多くなると血圧由来の脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。今一度、生活場面の環境管理について見直して、寒い冬を安全に乗り切りましょう！

## 在宅診療部 内田歯科衛生士



インフルエンザが全国的に流行していて、問題となっていますね。日ごろの歯磨き等で、風邪等を予防することができます。どうしても面倒だなあとおぼそかにしてしまったりすると、お口の中で汚れが繁殖してしまいます。すると風邪をひいてしまったり、肺炎等の原因にもつながります。

毎食後はできない・・・という方もいらっしゃるかと思います。菌が繁殖しやすいのは、寝ているときです。ですので、できるだけ、寝る前は必ずしっかりと歯磨きを行いましょう。



## 榎本施設長より



暦の上では春が始まる日、二十四節気の一つ、でもまだまだ寒さは本格的、冬の寒さは様々です。

体の気の巡りをよくして血流を改善し、寒気を取り除く食材を摂るといいそうです。おすすめは

- ①くるみ、海老、羊肉（身体を温めてくれる）
- ②にんにく、しょうが、ねぎ、ニラ（香味野菜）
- ③山椒、胡椒、唐辛子、辛子、シナモン（スパイス）

気の血流アップには（玉ねぎ、ラッキョ、ザーサイ、きくらげ、黒砂糖）、冷え性対策は「温める」こと、飲み物も温かい物を摂るよう心掛けましょう。「緑茶」より「紅茶」、しょうがやシナモン、黒砂糖を加えればさらに温め効果アップすることです。

ゆとりあの食事には上記の内容が含まれており利用者様も毎日美味しい食事を召し上がっております。食事、日常的活動睡眠等充実していきたいでしょう。

ご家族様におかれましては引き続きご支援、ご協力をお願い申し上げます。

## 前田ヘルパーより



こんにちは！いつも大変お世話になっております。ゆとりあでお仕事させていただいてから10年経ちました。

いつも心掛けていることは、自分が入居したいと思えるように支援させて頂いております。スタッフ一同、利用者様がゆとりあで安心して楽しく過ごして頂けるようにとおもっております。ゆとりあ通信でもお分かりかと思いますが、毎月誕生日会、昼食作りやおやつ作り、イベントなど考えております。どうぞこれからもご協力の程宜しくお願い致します。

