医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和5年4月202号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

# 医療福祉情報

## マスクの功罪

心療内科精神科　車地先生

3年ほど前に新型コロナ感染症の全世界的な猛威が始まったころ、一時期ではあったが、マスク不足に悩まされた。マスクをしていないとこの脅威にさらされるという不安と恐怖にさいなまれた。その後、マスクの供給も安定し、社会生活には必需品かつ常時着用のものとなっていった。幸いにして、本年3月13日からはこの着用が自由化されたとは言え、医療現場ではそう簡単には自由化されないであろう。第八波のピークも消褪しつつある現状においても。

この3年間は決して短期間ではなかった。この間に、多数の新規患者さんの診療を開始しているし、新しい職員の方々との業務も始まっている。ところが、マスクを着けてのコミュニケーションなので、実のところの素顔を知らない知り合いに陥っている。顔の半分は隠れているし、表情が読み取れない。マスクに笑顔はない。

あたりまえのメンタルヘルスでは、マスク無しの素顔の交流があたりまえであろう。感染予防の実践とこのあたりまえの折り合いを適切に考えていきたいと思う。

## 花粉症について

心療内科精神科　田村先生

皆さまは、花粉症に罹患されていますか?私は幸いにも花粉症を未発症ですが、毎年この時期になると多くの患者さんが花粉症の症状に悩まされているのを拝見しています。ということで、少し花粉症について整理してみました。

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気のことです。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。アレルギー性鼻炎は、原因物質（アレルゲン）の種類によって2つに分類されますが、日本人の約38.8%がスギ花粉症だといわれているそうです。

季節性アレルギー性鼻炎(=花粉症)

原因となる花粉の飛ぶ季節にのみ症状が出ます。日本では、約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されているそうです。主なアレルゲン:スギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、シラカンバなど

症状、鼻の三大症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）、目の症状（痒み、涙、充血など）、その他に喉の痒み、皮膚の痒み、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることもあります。

（さらに、シラカンバ、ハンノキ、イネ科花粉症などの人が、ある果物や野菜を食べると、口の中が痒くなり、腫れたりする「口腔アレルギー症候群」という症状もあるそうです。）

この時期になると下痢や熱っぽくなるけど、いわゆる花粉症の症状（鼻、目）が出ない方は意外と花粉症と気づいていないということもあるかもしれません。皆さま、ご自愛くださいませ。

*本文は、協和キリンの花粉症ナビ（https://www.kyowakirin.co.jp/kahun/about/about.html）の一部を抜粋・修正したものを記載しました。

## スイーツが持つ影響力

歯科医師　森先生

もう10年以上前になりますが、保育園の懇談会で、フランス人夫を持つお母様が「主人は夕食後に必ずスイーツを1歳の子供に与えます」というお話をされていました。

何でも、「夕食は家族の絆を深める重要な時間である、この時間が子供の情緒にも影響を与える、スイーツはそれを補助するのに欠かせないエッセンスなのだ」という信念をお持ちなのだとか。

私達歯科医療従事者は、「乳幼児に過度のスイーツ摂取を控えるように指導する」というのが通例となっています。が、このフランス人男性の理論も「最もだ」と思うのは、私だけでしょうか?

## 春から始める口腔ケア

歯科医師　立浪先生

まだ肌寒い日もつづきますが、少しずつ春の気配を感じてきましたね。

季節の変わり目、環境が変わったり、装いが変わったり、食べるものが変わったり・・・何かと変化の多い時期でもあります。コロナ禍が少しずつ緩和し、マスクを外す機会が増えてきました。よくお茶やコーヒーを飲まれる方、歯の色が気になったことはありませんか?人の印象は3秒で決まるとも言われますが、歯の色が明るくなるだけで、相手への好感度がよりアップします。

口は身体のいちばん最初の消化器官。口から始まり、食道を通って、胃、小腸、大腸、肛門へと至ります。歯周病などのお口の細菌は、身体の病気と関連があり負のスパイラルを巻き起こすことが分かっています。お口をいたわることは、身体の健康を守ることにつながります。様々な“はじまり”が重なる春の季節から、お口のケアはじめてみませんか?

## 腰痛症

訪問リハビリ　理学療法士　穴沢先生

腰痛症とは外傷などの明らかな原因がなく、画像検査においても原因のはっきりしない腰痛症状を言います。腰痛症状には何らかの原因があり、器質的疾患の初期、他疾患のからの関連痛、不良姿勢などの機能的なもの、心因性のもの等が考えられます。特に不良姿勢による腰痛は頻度が一番高いとされています。

腰痛症の治療は、受動的治療法と能動的治療法の2つがあります。前者は安静、薬物、物理療法等を指し、後者は対象者が主体となる運動療法や日常生活指導等があります。

腰痛の多くは日常生活あるいは就労時の動作・姿勢により発生し、また、憎悪します。臥位より立位、立位より坐位で腰部椎間板にかかる負荷はおおきくなること、腰椎に負担のかかる動作では腰椎を中間位に保つこと、このような腰痛予防の基礎知識が不足していることも腰痛の悪化を招きます。

腰痛の予防や再発を防ぐ為にも、常に関心を持ち、セルフケアを行っていくことをお勧めします。

## 春のストレスを防ぐケア3選

精神科訪問看護　青木看護師

ストレスは避けては通れませんが、蓄積してしまうのは問題です。緊張や憂鬱さが増してきたら、意識的に睡眠や食事をしっかりとって入念にセルフケアすることが大切です。今回は、簡単に毎日の生活に取り入れられるセルフケアをご紹介します。

・春は自分から変化を作らない。

春になると習い事やダイエットなど、何か新しいことを始めたくなるもの。でも、ただでさえ変化の多い時期に、さらに自ら変化を作るのは避けるべき。

・デジタルデトックスの時間を設ける。

スマホは確かに便利なツールですが、四六時中共にある生活では脳が休まりません。

・連休のプランには休む日もしっかり

4～5月の大型連休は楽しいレジャーを予定する人も多いでしょう。

せめて寝る2時間前からは触れないようにし、質の良い睡眠で脳を休ませてあげましょう。

たとえ楽しいことであっても、非日常な出来事は「変化」でストレスになります。予定を入れる際は、その前後に休息日を設けましょう。

近くにあるとつい見てしまうという人は、寝室から離れた玄関などで充電を行うのも一案です。

何かと忙しいこの季節は、自分の疲れに気が付かずに頑張りすぎてしまうこともありますよね。ちょっと気持ちが疲れているかな…と感じたら、しっかり自分自身のストレス環境を見直して、必要なケアを取り入れてみましょう。

## 心療内科　精神科 新規お知らせ

看護師　鈴木幸恵さん
医療事務　東條さち子さん

3月1日（水）より
入職いたしました。
宜しくお願い致します。

## ～ご報告～

当法人では、毎月、グループホーム入居者様、人職員のPCR検査を実施しております。

## ＧＨゆとりあ 利用料変更について

**令和５年１月より諸々の事情、決まり次第、御連絡させて頂きます。**

# 介護コラム

### 榎本施設長

桜の蕾もふくらみはじめ満開に！

毎年みる桜は、とてもきれいです。

ゆとりあの利用者様も、桜を観る機会をと考えておりますが、なかなか外出することはむずかしい限りです。その分手作りのはり絵（桜の木）等を、壁に飾り、毎日眺めております。

今回、介護保険証の区分変更を致しました。新たに、介護保険証が届きましたら、ゆとりあ施設長までご郵送下さると有難いです。どうぞ宜しくお願い致します。

引き続きご支援、ご協力お願い致します。

グループホームゆとりあ　施設長　榎本悦子

### 平田看護師

こころの病気

うつ病は、こころがくたくたに疲れた状態です。原因はわかっていません。原因のひとつとして「過度のストレス」と言われています。何か活動を行ったり、外部からストレスを受けると、こころも体も疲れてしまいます。疲れは、体から発せられる休息をとるように、というサインです。サインを無視し続けると、こころと体の病気につながる可能性があります。注意が必要です。

### 横尾介護職員

3/14に、ソメイヨシノが開花となりました。桜が開花するためには、「寒さが必要」だそうです。冬に休眠打破【低温】の時期（1月下旬～2月上旬）を通過した後、気温の上昇とともに花びらが開くそうです。（ホーム室内の壁にも、手づくりの『さくら』を飾りつけ、ピンク色に染まったカラーを楽しんで過ごしています。）春先は、とくに、一日の寒暖差が目立つ時期でもあります。着る物で上手に工夫して過ごしていただけるよう、臨機応変に日々のケアに臨んで参ります。

# 医療スタッフコラム

### 小野衛生士

自宅で介護を行う時、皆さん心配されるのが食事の問題かと思います。食事や飲み物が飲み込みづらそう、よくムセる、などのトラブルも出てきがちです。誤嚥を防ぐためにも、介護職にとろみをつけることで飲み込む力が弱い方でも、安全に食事が出来るようになります。食べる方によってもトロミの程度が異なる為、適切な量や使用方法は医師や歯科医師、看護師などに相談するのがお勧めです。

### 下川衛生士

高齢者の口腔内環境には、さまざまな特徴があり、なかでも唾液減少は加齢による口腔内の大きな変化となります。唾液減少によっていろいろなトラブルを引き起こすこともあるため、注意が必要です。まず、唾液が減少することで、自浄作用が低下します。自浄作用とは、口腔内の汚れや細菌を唾液が洗い流すことで、お口を清潔に保つことです。元々は自身で口腔内を清潔に保つための自浄作用が備わっていますが、加齢により唾液の分泌量が少なくなると、この機能が低下します。その結果、ドライマウス（口腔乾燥症）といった症状につながるのです。特に高齢者の場合、免疫力の低下により症状が進行しやすいケースも多いため、予防や早期発見が重要となります。

口腔ケアは、毎日のセルフケアはもちろんのこと、歯科医によるプロフェッショナルケアも大切です。