医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和5年8月206号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医療福祉情報

慢性腎臓病（CKD）について

総合内科医　大楽先生（女性医師）

慢性腎臓病（CKD）について、お話します。CKDは慢性的に持続する腎臓病の総称です。原因として、糖尿病・高血圧・慢性腎炎などがあり、また加齢も危険因子の一つです。
成人の約8人に1人がCKDと推測されています。自覚症状が初期にはなく、尿蛋白が陽性になるのみで、病気が進むと、夜間多尿・貧血・血圧上昇・むくみ等がでて、さらに進むと、透析療法・腎移植を必要とする腎不全になります。また、脳卒中・心筋梗塞・心不全などの合併症もおこしやすくなります。健康診断で尿検査をチェックし、生活習慣の改善（禁煙・減塩・肥満・運動不足の解消・節酒など）につとめましょう。

睡眠に満足していますか？

心療内科精神科　稲川先生（女性医師）

皆さん、睡眠には満足されていますか？ベッドに入っても眠れない、寝付けない、夜中に覚醒してしまう、朝早くに目覚めてしまう、睡眠時間が短い、起きても熟睡した感じがしない等々・・・外来には睡眠にお困りの患者さんがたくさんいらっしゃいます。睡眠薬を希望されたり、特効薬があるのでは期待される方も多いのですが、眠りの問題の基本は生活習慣の見直しからと言われています。お薬すぐに始める前に、一度考えてみませんか？厚生労働省から「健康づくりのための睡眠指針～睡眠12箇条～」が発表されているので、よろしかったら検索してみてください。

今どきの夏バテ

心療内科精神科　中島先生（女性医師）

毎年話題に上る夏バテですが、年々その実態は複雑化しています。室内外の温度差によって自律神経が疲弊したり、体を冷やす飲食物の摂り過ぎが原因です。
また、汗をしっかりかき機能が弱ってしまうと夏バテが長引いてしまいます。汗をかくトレーニングとして、38度程度で20分間の半身浴や、比較的涼しい時間に1～2時間窓を開け扇風機で過ごす等いかがでしょうか。もちろん無理ない範囲で。じんわり汗をかいた後、クエン酸や塩分を含む飲み物を飲むと気持ちもスッキリします。

歯周病になると・・・

歯科医師　森先生（女性歯科医師）

昔、某番組で、「古代エジプト人の当時の主な死因は歯周病だった」という話をやっていました。当時小学生だった私は、「歯周病で歯がなくなると食べられなくなるんだ～」程度に思っていました。
真相が分かったのはそれから約10年後。ロンドンの大英博物館のミイラ展示コーナーに「このミイラの死因は歯周病からの敗血症によるものである」と説明がありました。
そうですよね、歯がなくなっただけでは人は死にませんよね…間接的要因、という事でした。

歯周病

歯科医師　小池先生（女性歯科医師）

今や生活習慣病とも言われる歯周病。歯周病の進行具合をみるには歯ぐきの周りの溝の部分、歯周ポケットの長さを測定します。
これは保険診療のシステム上、歯石を取る前に必ず義務づけされている検査となります。あの歯ぐきにチクチク刺さるような検査ですが、その他にも歯の揺れ具合や歯ぐきからの出血の具合など、またレントゲンをとり骨がどの程度残っているかをみます。これも歯周病の進行具合を知るための大事な指標となります。なにより大事なことは、現在の歯周病の状態が進まないようにすることです。
歯垢が積もらず、また歯垢が歯石にならないようお掃除も徹底して行います。
患者様ご本人がご家庭でホームケアしきれない箇所の清掃というお手伝いもします。時に歯ブラシ指導、磨ききるためのアドバイスもする場合がありますので是非歯科医院をご活用ください。
定期的に歯周病の検査することでお口の中からスッキリと。この蒸し暑い夏を乗り切るためにも大切ですよ。

転倒について

訪問リハビリ　理学療法士　小林先生

転倒と聞くと大したことじゃないと思う方も多いかもしれません。しかし、転倒した方の8割以上が、通院や入院が必要なケガをしており、介護が必要な状態になりやすいと言われています。平均寿命と健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと）の間には、男性で8.7年、女性で12.1年の差があり、約10年間の不健康期間があります。転倒はこの不健康期間を作り出してしまう大きな要因となっています。
以下の転倒チェックリストを参考にしてください。

①	過去1年間に転んだことがある	5点　0点	②	歩く速度が遅くなったと思う	5点　0点
③	杖を使っている	2点　0点	④	背中が丸くなった	2点　0点
⑤	毎日5種類以上の薬を飲んでいる	2点　0点			

合計が6点以上だと転倒しやすい状態と考えられます。
転倒予防として、筋力の維持・強化、バランスの良い食事、環境要因等、現在の生活の中で見直す項目は多岐にわたる為、適切な対策を取って、転倒予防とともに健康寿命の延伸を目指していきましょう。

冷房病に注意!!

精神科訪問看護　青木看護師

冷房病は、頭痛・肩凝り・鼻炎・喘息・腰痛・生理不順・腹痛・膀胱炎・不眠・足のだるさなどの形で表れてきます。冷房病を防ぐには、生活改善が効果的です。それにはまず、体が冷える機会を少なくするために、冷房の設定温度を上げて、外気との差を少なくします。寝苦しい夜にどうしても冷やしたい場合には、短時間にとどめます。
冷房の効いた室内では、上着や膝掛け、スカーフなどを身につけ、じっと座り続けずに体を伸ばしたり、歩く機会を増やすことなどの自衛策が大切です。夜は38～40度のお風呂でゆっくりと体を温めます。そして睡眠を十分にとり、3食をキチンと摂りましょう。

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。

心療内科　精神科・歯科衛生士 新規お知らせ

歯科衛生士　野村記代子さん
看護師（保健師）　宮下和子さん

宜しくお願い致します。

介護コラム

榎本施設長

今年は例年になく、暑さ厳しく、世間では救急搬送される方も多くいらっしゃるようです。毎日、暑い暑いと言いながら、３５度を超える日が続いている最近、先月もスイカ割り、足立の花火大会に合わせて、昼食にはお寿司を召し上がりましたが、とてもおいしかったととても喜ばれました。時には利用者様の好みを聞き、アイスクリーム・キャンディ等も召し上がって頂いております。
ご家族様への連絡と致しましては、足立区介護保険課より、負担割合証が届いているかと存じますが、まだ数名の方々がゆとりあへご提出がされておりません。至急ゆとりあ施設長まで（ご郵送又は手渡し等）、宜しくお願い致します。
GHゆとりあ施設長　榎本悦子

金看護師

『暑い日が続く中、皆さん如何お過ごしですか？夏バテされてないでしょうか？私は、この暑い日々を熱中症にならないで過ごせるように昨年から適宜OS-1を飲むようにしています。熱中症は室内に居てもなりますし、汗を掻く掻かないに関係なくなります。水分をきちんと取って、汗を掻いて体に篭った熱を体の外に汗と共に出して体温を下げてあげることと、脱水にならない程度の水分補給が大切です。その際、水やお茶の他に体に必要な電解質が含まれているスポーツドリンクも取ることをお勧めします。電解質が入っているなら何のスポーツドリンクでも良いと思っていたのですが、実際に自分で飲み比べてみるとOS-1が体への電解質の吸収が早く、体調回復するには一番良かったといった印象です。なので、今年も購入して飲んでいます。
また、OS-1の面白いところは、飲んだときの味覚で今の体調が良いか悪いか自分でも何となく感じられるところです。体の電解質バランスがきちんと保たれているときは塩気を強く感じて美味しくないのですが、たくさん汗を掻いたり、下痢が続いたりして脱水や脱水気味になっているとアクエリアスのように甘くて美味しく感じます。なので、自分のバロメーターを知ることも出来るので私は適宜OS-1を飲んでます。
例えば、今なら『汗もすごく掻くし水分も取ってるけど何となく体が怠くて重いな』と思ってOS-1飲むとやっぱり甘くて美味しいので脱水気味だったんだと思い、水分を多目に取ったり無理しないようにしてます。皆さんも興味を持たれたら一度試してみたら如何でしょうか？』

松本介護職員（主任）

８月に入り本格的な夏が到来しました。利用者の皆様はテレビを観たり、自室で休憩をしたり利用者様同士で談笑したり穏やかに過ごされています。
七夕には大きなスイカを用意し室内でスイカ割を楽しみました。普段大きな声を出さない利用者様もスイカが割れた瞬間、歓声を上げて喜んでいたのが印象的です。足立花火大会のお昼は行事食としてお寿司を提供すると皆様大変喜んでおり、おかずのからあげや枝豆と一緒にあっという間にたいらげていました。皆様とても良い笑顔でした。

医療スタッフコラム

小野衛生士

夏の口腔内トラブル

暑い日が続きますが、体調は崩されていませんか？
夏バテによって身体の健康はもちろんですが、口腔内のバランスが崩れやすくなります。例えば、免疫が低下して歯や歯茎の痛みや腫れを引き起こしやすくなります。また、いっぱい汗をかくことで身体の水分が不足しがちになり、唾液が少なくなることで口腔乾燥や歯周病・虫歯の進行を早めることもあります。適度な水分補給や運動、栄養バランスの整った食生活を心がけてこの夏を乗り切りましょう。

下川衛生士

夏の暑さでの食生活や生活リズムの乱れなどによるからだの疲れが出やすい時期でもあります。また、夏の食生活の乱れは歯の体力＝歯ヂカラを弱める傾向にあります。
【歯の大事な役割】
歯には「食べ物を噛む」こと以外にも、たくさんの役割があります。［食べ物を噛みくだく］［食事を楽しむ］［異物をより分ける］［会話をスムーズにする］［表情を豊かにする］［瞬発力を生み出す］
【噛む力が一番強い大臼歯】は「歯ヂカラ＝歯の体力」として大きな働きをするのが奥歯である臼歯で、食べ物を噛みくだいたり、すりつぶしたりする役割を担っています。臼歯には小臼歯（4番・5番）と大臼歯（6番～8番）があり、噛む力に影響を与えるのは大臼歯です。 奥歯には前歯の4～5倍の力がかかり、これは自分の体重かそれ以上の力がかかっていることになります。歯への負担はかなり大きいことがわかります。
そのため大臼歯（奥歯）が1本なくなっただけで、ものを噛みくだく能率は約40％も低下するといわれています。
【奥歯の寿命は短い】は厚生労働省の調査によると、前歯の寿命はおよそ60～66年ですが、奥歯である大臼歯は50～58年と前歯に比べると10年ほど寿命が短くなっています。 臼歯はかむ面に深い溝が刻まれています。そのためプラークや食べかすがたまりやすい場所です。 歯みがきの際には歯ブラシが入りにくいので、みがき残しが多くなり、むし歯や歯周病の原因になります。 さらに、前文でもお伝えしたように、奥歯には大きな荷重がかかるため、むし歯や歯周病などのダメージが重なると、その負担に耐えきれなくなり奥歯の寿命が短くなってしまいます。 歯には、さまざまな役割があり、1本でもなくなると私たちのからだは影響を受けることになります。 「歯ヂカラ」を守るためには、1本でも多く健康に保つことが必要です。 毎日の適切なケアでむし歯や歯周病のリスクを減らすようにしましょう。