



**医科・歯科・介護通信**

**ご挨拶**

初めまして。  
 東京女子医科大学病院 神経精神科医局に所属しております外山皓喜と申します。榎本幸輔先生にはいつも大変お世話になっております。この度は貴院で勤務をさせていただけますこと、大変嬉しく存じます。私は、「目の前の患者様にとって最高の精神科臨床医でありたい」との想いを胸に、日々診療に取り組んでいます。  
 特に最近では認知行動療法(CBT)に魅せられ、女子医大病院でもCBT外来を開設し、診療にあたっています。薬物治療はもちろんのこと精神療法や心理社会的治療も行っており、広い視野で患者様に診療をお届けできるかと思っております。  
 不慣れでご迷惑ばかりかけることと思いますが、今後とも何卒よろしくお願いたします。

東京女子医科大学病院  
 神経精神科  
 外山 皓喜

**精神科の薬と花粉症の薬**

心療内科精神科 榎本 先生



花粉症がそろそろ落ち着いてくる頃かと思いますが、人によっては長引いて辛いという方も多くいらっしゃると思います。  
 精神科の薬も花粉症の薬もどちらも副作用として眠気が出てくる場合があります。日中眠くなって困るという方は内服する時間を変えたり、種類を変更したりする必要があります。主治医と相談の上、適切に効果が得られるよう、工夫を行っていきましょう。

**インプラント**

歯科医師 山本 先生



患者さんの中にもインプラントをされている方がちらほら見られるようになりました。施術された方はインプラントは隣接する歯を削る事なく天然歯のように噛むことができると思われています。但し其れはメンテナンスありきな説明されましたか？若い時や診療所に自分で通えるならまだ良いですが、施設に入居されたり、体調不良で口腔衛生が維持できなくなると様々な弊害が起こりやすくなります。歯の早期喪失や咬合回復にインプラントはとても良い治療ではありますが、予後含めきちんと説明される先生を選んでください。

**片頭痛**

精神科訪問看護 佐々木 看護師



訪問看護でもよく聞かれる片頭痛。片頭痛は頭の片側又は両側がズキズキ痛む発作が繰り返され、市販の痛み止めを内服したり、自己流で対処している方がほとんどであると思われまます。国内の有病率は、8.4人/30〜40代、女性では20%以上ののぼり、当院外来でも薬を処方している先生もいます。  
 薬は痛い時に内服する急性期治療薬と発作の頻度を抑える予防薬に分かれます。  
 急性期の治療薬としては、2000年以降相次いで登場し、現在は5種類の内服、点鼻、注射と多くの患者様が使用しています。急性期にはトリプタン製剤とレイポーがあり、レイポーは、片頭痛を引き起こす炎症物質の放出を抑える働きがあり、血管を収縮させる作用も少ない為、心臓や血管の病気でトリプタン製剤が使えない患者にも向いています。痛み始めて飲む必要があるトリプタン製剤に対し、どのタイミングでも効果が期待できるとされています。

**ワクチン接種について**

令和7年4月1日より足立区助成  
 ①帯状疱疹ワクチン  
 ②肺炎球菌ワクチン  
 予約開始します。詳細はクリニック看護師まで。

**野村衛生士**



**<春と歯の意外な関係>**

花粉症が歯痛の原因になることをご存知ですか？この時期、虫歯や歯周病ではないのに上の奥歯の歯がしみたり、噛むと痛いなどの症状で来院される患者さんが増えます。  
 その原因として、季節特有の花粉症による鼻炎の可能性があります。人の鼻の両脇には頭蓋骨の中に鼻に通じる上顎洞(じょうがくどう)という空洞があって、鼻炎がひどくなるとその粘膜が炎症を起こします。その場所がちょうど上の歯の根っこの先端辺りなので、その痛みを勘違いして「歯が痛い」と思ってしまうのです。これを「上顎洞炎」(副鼻腔炎)と言います。  
 この痛みは、鼻炎が治れば自然とおさまります。虫歯ではないので、歯を削ったりする必要はありません！実は私もアレルギー性鼻炎で歯が痛む事が時々あります。花粉症を抑える食べ物として、ネギ、玉ねぎ、レンコン等ビタミンCを多く含む食べ物、あとヨーグルト等の乳酸菌がおすすです！  
 春は気温差で体調を崩しやすい季節になります。みなさん、お気をつけてお過ごし下さい。

**診療時間・担当医のご案内**

	AM	PM	☆5月 休診・時間変更のご案内	
月～金	9:00～12:00	13:00～18:00	5月14日水曜	阿部先生 休診
土	9:00～13:00	14:00～18:00	5月28日水曜	阿部先生 休診 田村先生 17:30終了

曜日	午前	午後
月	車地	
火	白井	白井
水	阿部	田村
水		外山
第1.3水	大楽(女医・総合内科)	
木	榎本	榎本
金	車地	車地 田村
第1.3土曜	上里 田畑 稲川(女医)	上里 田畑 稲川(女医)
第2.4土曜	上里 京野 田畑	上里 京野 田畑
第5土曜	上里 田畑	上里 田畑

**医療スタッフコラム**

食レク



2F

- S.Kさん 食事のおかずの小分け、洗濯物畳みなど家事全般の手伝いをしてもらっています。
- T.Yさん なるべく居室にこもらないように日中は布団をしまっておきて過ごすよう促しています。
- M.Kさん 奥様との面会を楽しみにしているようです。色々とお話されたことも嬉しい様子でした。
- I.Sさん 3食しっかりよく食べています。リハビリも兼ねて、手を引ながら短い距離を歩いたり、身体を動かしています。
- K.Hさん 車いすを自分で操作できるように少しずつ練習中です。手足を考えながら動かしています。
- S.Uさん 食レクではけんちん汁に使う人参の皮むきと食べやすいサイズにカットしました。
- T.Tさん 足の運びが不安定でふらつくことがあるので、シルバーカーを使ったり、手引きと一緒に歩きサポートしています。
- K.Kさん 洗濯物を畳んだり、長ネギを包丁でカットする作業を手伝ってもらっています。

3F

- M.Iさん 工作でチューリップのお花づくりに取り組みました。
- K.Aさん 折り紙で花びらの色にもこだわって作ったチューリップを並べて花壇を作成しました。
- T.Mさん 花、茎を折り紙を折ったり、はさみでカットする作業をしました。
- A.Mさん 食レクでは筍ご飯を作りました。シンプルだけど、美味しく召し上がりました。
- T.Sさん 自室にいる時、ラジオを聴いて過ごしています。色々な話題を聞いて楽しんでいます。
- M.Sさん 流れてくる音楽を聴いたり、食べ終わった自分の食器を洗って片付ける作業をしています。
- S.Kさん 通院の時に娘様と久しぶりに会い、色々なお話をされて有意義に過ごせたそうです。
- T.Iさん 汗を元々かきやすいので、着るものや寝るときの掛物を調整して過ごしています。

散歩



衣類につきましてご家族様へのお願い

サイズが変わったり、長年来ていることからの劣化などで買い替えが必要な方がおります。リハビリパンツやオムツの上から履くズボンは1-2サイズ大きめのゴム製のものをご用意をお願いいたします。詳しくは職員までお問合せください。

介護コラム

金子施設長

新緑が生き茂る季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。4月のゆとりあでは、桜の制作を壁に飾り、食レクでは筍ご飯とけんちん汁を作りました。季節を各々感じられるような工夫を行っています。また、風船バレーや体操、散歩など楽しみながら運動できるように毎月スタッフで考えながら、取り組んでいます。いつもご家族の皆様にはご協力いただきまして、大変嬉しく思っております。今後共ご協力の程宜しくお願い申し上げます。これから気温が徐々に上がり、暑い季節になっていきます。水分補給やエアコンの使用など、体調に十分気をつけてお過ごしください。

松本介護職員

先日夜勤をしている2時半ごろに、1人の入居者様がお水を飲みにリビングに来られました。普段は寡黙で滅多に自分からお話をする事が無いのですが、お水を飲みながらご両親のことやご自分の生い立ちを饒舌にお話してくださりとても嬉しかったです。

こんなに話せて嬉しいと伝えると子供の頃の夢をみて誰かに話したくなったとのこと。じゃあ今夜は私ラッキーでしたねと言うと、にっこり笑ってまた夢の続きを見たら教えるよと言って再入床しました。朝になるとすっかり忘れていましたが、ほっこりした夜の出来事でした。

令和7年5月227号 発行  
徳耀会 ゆとりあ

医療法人社団 徳耀会  
グループホーム  
ゆとりあ  
120-0003 足立区東綾瀬  
3-13-11  
http://www.tmh.jp/  
Tel 03-5616-1094  
fax 03-3605-1092

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	1 間違え探し	2 おやつレク	3 風船バレーボール
4	5 菖蒲湯	6	7	8	9 食レク	10 映画鑑賞
11 歌の会	12 足の体操	13 ○×クイズ 面会日	14 折り紙	15	16 腕の体操	17 脳トレ
18 歌の会	19 トランプ遊び	20 ご当地クイズ	21	22 面会日	23 みんなでしりとり	24 昔話の会
25 歌の会	26 タオル体操	27 ぬり絵	28 ボール投げ	29	30 カラオケ 面会日	31 間違え探し
1	2	メモ 内科：7（水）、21（水） 診療内科：毎週木曜 6月の面会：2（月）、10（火）、19（木）、27（金）				