

民医連

代々木歯科コーナー

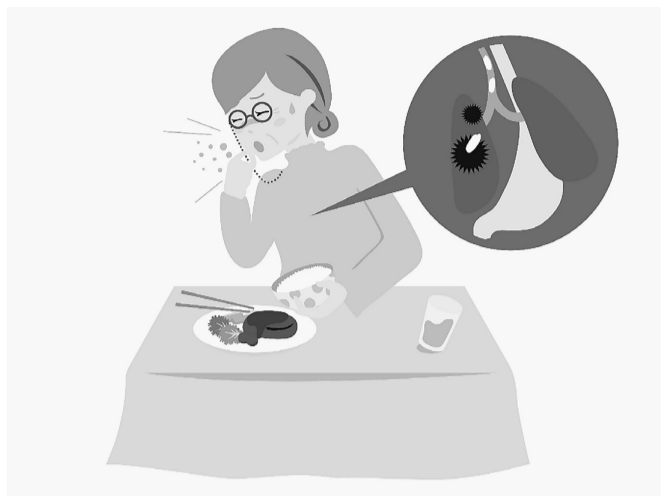
連載



その87 歯科医師 監物佐米子

感染予防だけでは守れない肺炎、ご存知ですか？

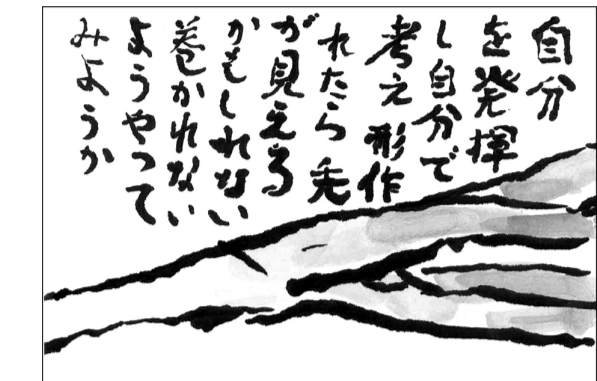
マスクだけでは守れない肺炎もあることをみなさんご存知でしょうか？
新型コロナウイルス禍で家にいる時間が増え、マスクをして外出することが必須になり、ほとんどの人が運動不足を感じていると思います。太らないように食べる量を減らして調整しているから大丈夫と思っている人もいるかと思いますが、実は筋肉量が減っている可能性があります。



家にいる時間が増えたことにより、人と話す機会が減り、気づかないうちに口周りの筋肉が衰えてきてしまっている場合があります。お口を動かさなければ、他の部位と同様に自然と筋肉が衰えてしまいます。お口の筋肉の衰えはオーラルフレイルは、誤嚥性肺炎につながるリスクがあります。

誤嚥性肺炎とは、お口や喉の周りの筋肉が衰えることにより、飲み込んだものが食道ではなく気管に入りやすくなってしまい（誤嚥）、その結果、食べ物や唾液に含まれた

細菌が誤って、気管から肺に侵入し肺炎を引き起こしてしまふことです。誤嚥性肺炎を予防するためには、お口を清潔に保つことが有効です。あと、お口や喉の周りの筋肉をアップするための体操も大切です。



渋谷区 石井和子

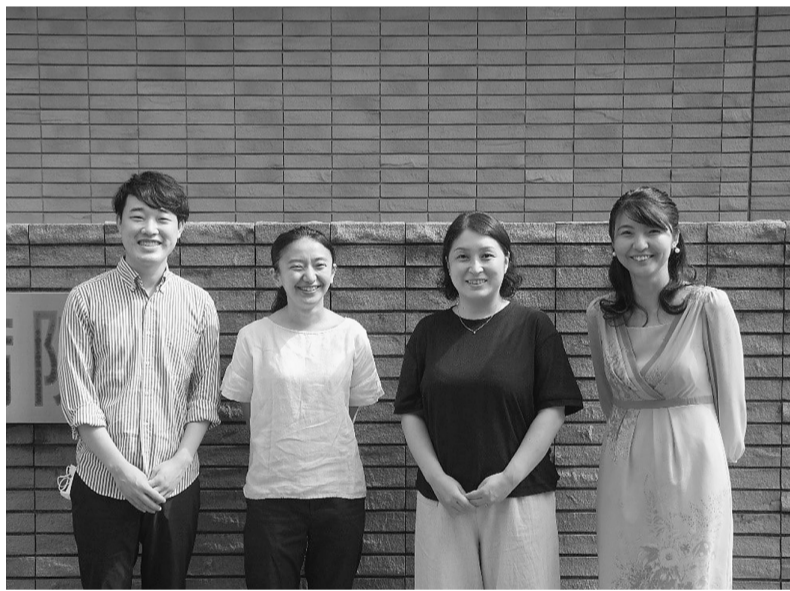
代々木病院EAPケアシステムズ(YES)の紹介

公認心理師・臨床心理士 森 優貴

こんにちは、代々木病院EAPケアシステムズと申します。皆さんに覚えてもらいたいように、代々木病院EAPケアシステムズを略して、YESと呼んでもらっています。YESは、働く人のメンタルヘルスをサポートする部署です。今回は、スタッフや業務内容についてご紹介します。

YESには、公認心理師と臨床心理士の資格をもつスタッフが4名在籍しています。その他に、精神科の天笠医師を顧問、保健師、事務スタッフとも連携しながらお仕事をしています。

YESには、主に3つのサービスがあります。1つ目が「相談」です。これは、企業と契約を結び、相談をしたい従業員・職員が、職場に知られることなく、YESに相談できるサービスです。従業員・職員を対象にカウンセリングをしたり、上司が部下をサポートするための相談のつたりしています。2つ目は「ストレス調査」(この健康診断)です。企業からの依頼を受け、行う調査で、仕事のストレスを調べる項目に加え、ストレスとのつきあい方の特徴や仕事や職場の強みを調べる項目も含まれています。その結果を個人にお返しし、従業員・職員が自分自身のストレス状態を把握することに役立てていただいたり、組織のストレスの特徴を分析し、企業や職場のストレスの特徴や強みを把握



働く人々がいきいきと働けるよう個人・職場・組織へのサポートを行なう、代々木病院EAPケアシステムズ(YES)のスタッフのみなさん。筆者は写真右から2番目。

渋谷平和行進でアピール 核兵器禁止条約へ参加を



渋谷平和行進で「政府は核兵器禁止条約に参加を」とアピール

7月27日、原水爆禁止国民平和行進で23区内をリレーする東京原水協独自の平和行進のひとつ、渋谷平和行進に代々木病院も参加しました。神宮通公園で目黒原水協行進団から受け継いだ横断幕を先頭に、雨模様でしたが、「日本政府は核兵器禁止条約に参加を」と元気よくアピール行進。新宿区役所で新宿行進団に横断幕を引き渡しました。

(74)

睡眠をサポートするサプリメント

サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)



サプリメントの宣伝をよく見かけます。今年発売になった機能性表示食品の1割は、睡眠サポート・精神的ストレス緩和を売りにする製品です。成分でいうとアミノ酸の「グリシン」、緑茶のうま味成分「テアニン」、中国北西部の茶「ラフマ」などがよく売られています。

睡眠時間は確保しても、疲れが取れないことが現代人の悩みです。依存症が心配で眠剤をガマンしている方も大勢います。天然成分で安全という宣伝は魅力的ですが、大きな問題が起きたことがあります。

日が沈んでも蒸し暑い、コロナの感染拡大が気になって寝付けない、そんな眠れない夜に困っている方は多いと思います。テレビをつけると睡眠の質を改善するという「トリプトファン」サ

1989年米国で、激しい筋肉痛をともなう自己免疫性疾患を引き起こしたのは、不眠に対する「トリプトファン」サプリメントでした。1年間に6千人が被害を受け、38人が死亡する事件は、不純物が疑われたのですが、過剰摂取と、利用者の体質が大きく関係していました。

天然物であっても、濃縮した製品の利用経験が短く、利用者によって過剰摂取されやすい睡眠補助サプリには、これからも注意が必要だと思います。

