



代々木歯科コーナー

連載



災害時の歯磨き

— その116 — 歯科医師 妹尾ゆかり

私達は震災の時に現地の診療所からの要請があれば被災地支援に行きます。それは、一つには避難所などに向いてお口の手入れの必要性を流布する為です。

災害のあったとき、まずストップするのは水道です。こうしたときに、皆さんは毎食後歯磨きをしようと思えますか？震災時は水の供給が少ないうえに避難所だったら歯ブラシしたいと言いくいし…と控えてしまうのでは？しかし、是非歯磨きはしていただき。

慣れない環境での生活、災害によるショックなどから、普段の身体の状態ではなく、唾液も出にくくなり、災害関連死の多くは心疾患と肺炎です。冷暖房もままならない避難所や自宅で、免疫も落ちていて人が誤嚥性肺炎やインフルエンザ、コロナ、風邪にかかりやすくなるのです。非常用持ち出し袋の片隅に歯ブラシを（総入れ歯の方はスポンジでも）入れてください。



でも水がなかったら歯ブラシできない？いえ、うがいにはペットボトルキップ一杯程度の量があればできますし、水がなくても歯ブラシに何もつけず使った汚れを落とせばいいのです。もし歯ブラシがなければ、ティッシュで歯の汚れを取るのもそれなりに効果があります。



非常用持ち出し袋にまだ空き間があれば、できればマウスウオッシュやキシリトール入りシユガーレスガムを入れることをお勧めします。入れ歯でも噛めるものもあります。

地域に根ざした医療に感謝

地域包括ケア病棟交流会

第2弾を開催

2014年4月の診療報酬改定で、急性期医療と亜急性期医療を充実させる目的で地域包括ケア病棟が開設されました。地域包括ケア病棟では、一般病棟で急性期の治療を終えた患者さんの受け入れだけではなく、在宅

・生活復帰支援や在宅療養中の患者さんの一時的な緊急受け入れも行っていきます。当院では2017年2月より3階病棟の地域包括ケア病棟を開設し6年が経過しました。昨年11月に渋谷区内の居宅介護支援事業所と地域包括ケア病棟との職員の方を対象に「代々木病院の地域包括ケア病棟をご利用いただくための交流会」を開催し、顔の見える連携を深めました。今回は企画第2弾として新宿区内の居宅介護支援事業所と地域包括ケアセンターの方に呼び掛け、1月31日の夕方から12名の方にご参加いただきました。



職員と参加者がグループディスカッションし理解深める



参加者からの利用に関する質問に答える職員

河邊院長の開会のあいさつから始まり、当院の地域包括ケア病棟についての説明に続き、リハビリ職員から集団リハビリの活動内容を報告、最後に当院の訪問診療についてご案内しました。そのあとは、参加者と職員がグループに分かれてディスカッションを行い、参加者同士の交流や利用に関する質問にお答えし、あっという間に時間が過ぎました。

参加者からは、「病棟の中」が見られた感覚でとても勉強になりました。突発的なケースばかり抱えがちですが、ぜひお力を借っていたいだきたいです。貴重な会がありました。ありがとうございます。また、代々木病院の地域に根ざした医療に感謝しています。困ったときに話を聴いていただいただけでも地域の支援者は救われます」とあたたかい言葉を頂き私たちの医療活動の励みにもなりました。(患者サポートセンター 医療ソーシャルワーカー 柳田月美)

(104)

健康な体づくりは豊かな食事から

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)



悪くなった結果低濃度になっていたかもしれず、原因と結果が入れ替わっている可能性もあります。かつて2019年2月に放送されたTV番組は、武田信玄と甲州軍団が強かった理由として、日光浴と、魚・きのこ・卵を食べることでビタミンDをたくさん摂っていたためと説明しました。これなど、鍛錬により体を鍛えたこと、たんぱく質など全栄養成分が役立っていると考えるのが自然です。ビタミンDの効能に關連付けて面白く説明するのは、視聴者の興味を引くためでしょうか。

ルエンザ罹患率の低下や上気道感染リスク低下作用が報告されている」という情報は、サプリメント販売の関係者から発信されています。利益相反のない組織、国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所が発信する情報では、「インフルエンザ様疾患の罹患率、インフルエンザ関連症状の発症率に影響は認められなかった」とする報告が紹介されています。



ビタミンDが免疫調節能力で感染症予防に良いという「仮説」。前号で言及するところ、研究があるなら期待できると思う方もありました。「ビタミンDサプリメントの投与によるインフルエンザの罹患率、インフルエンザ関連症状の発症率に影響は認められなかった」とする報告が紹介されています。

血液中のビタミンD濃度が低いと呼吸器感染症リスクが上昇するという観察研究は、健康状態が丈夫な体をつくるためには、特定の栄養成分に注目するより、食生活の充実が一番です。

「改憲反対、軍備拡張・増税NO」アピール



「改憲反対」、「大軍拡・増税許さない」署名に賛同いただきました

2月8日のお昼に、千駄ヶ谷駅前9の日行動を行いました。この日は、「改憲反対」署名と「大軍拡・増税許さない」署名への呼びかけと、あわせて能登半島震災救援募金にも取り組みました。署名や震災救援募金には、千駄ヶ谷駅の通行人や病院の患者さんから賛同や募金が寄せられました。



千駄ヶ谷駅にて「軍備拡張・大軍拡NO」の横断幕を掲げアピール