

民医連
代々木歯科コーナー
連載



— その139 — 歯科医師 妹尾ゆかり

詰め物が外れた時

詰め物が取れたけど痛くないときや少し痛いですか？放置してませんか？詰め物が外れる原因は主に3つあります。



①虫歯になったとき。詰め物と歯の接着部分が虫歯になると詰め物は外れます。この場合は歯を削り直して詰め替えることが多いです。虫歯がひどい時は神経の処置や、最悪の場合抜歯になることもあります。

②詰め物の接着能力が落ちた時。経年劣化で接着剤が弱って外れた場合、つけ直しで済むことも多いです。

③歯ぎしりや食いしばり。歯がたわんだ時。昭和の時代、製氷皿に氷を作って捻って氷を外しましたよね？あのよう歯がたわんで詰め物が外れる時があります。たわむだけではなく歯が欠けたり折れたりするときもあります。あちこち何か所も外れたり欠けたりする人は詰め直し後マウスピースをお勧めしたりします。

年齢を重ねると歯の神経の部分が狭くなり、痛みを感じにくくなりますので、痛くないからと置きたままにすると歯が動いたりかみ合わせが深くなってしまう簡単に詰めることができなくなったりします。特に一番奥の歯の詰め物が取れたままになると、全体のかみ合わせに影響が出やすくなります。痛みがなくても歯医者に行ってください。デンタルフロスして詰め物が外れるのは、外れて留まっていたものが取れた時なので気にしないでしっかりとやりましょう。

さらなる診療報酬改定を

千駄ヶ谷駅前で宣伝行動



今年最初の宣伝・署名を行う

1月9日、千駄ヶ谷駅前で行った今年最初の署名行動を行いました。今年予定されている診療報酬のプラス改定の水準では、賃金改善と経営維持には不十分であることを訴え、さらなる報酬の引き上げを求め、地域医療を守る「緊急署名」への賛同を呼びかけたところ、幅広い世代の方から計8筆の賛同が寄せられました。



署名へ協力

平和と人権を守る看護・介護

小さな暴力が戦争につながる

第28回法人看護介護活動交流集会



民医連の看護・介護の実践を学び・交流

12月20日(土)に第28回法人看護介護活動交流集会(以下、看介交)が開催されました。東葛看護専門学校に看護職員、看護学生126人が集まりました。昨年は戦後80年、ケアの専門職として、



記念講演の林田光弘さん

命と人権を奪う戦争に抗い、平和のバトンをつないでいくという思いを込めた「平和と人権を守る看護・介護をきらめないうち」戦後80年の今、語り、学び、未来につなげよう」というスローガンを掲げました。法人内の事業所から20の演題が報告され交流を深めました。代々木病院からは千駄ヶ谷ブロック・プレ看介交に出された9演題のうち、4演題を代表で発表しました。どの演題も患者・利用者の立場に立ち、願いから出発し、ともにたたかう民医連看護の3つの視点と人権を守るケアの実践ばかりで、私たちの看護介護実践に確信を持つことができたと思います。

記念講演は、元高校生平和大使でヒバクシャ国際署名のキャンペーンリーダー、現在は長崎で修学旅行生や観光客向けに平和学習を行うなど、若者に平和の文化を根付かせるためのさまざまな取り組みをしている林田光弘さん。「平和をはぐくむ人になる」というテーマでお話ししてくださいました。自分たちに何ができるだろうと考えた時、一つは広島・長崎を世界、後世に伝えること。原爆は許されないと考える私たち、一方で世界にはまだ戦争を止めた救世主であるという考え方があるため、視点や立場を変えて伝えていくことが必要です。もう一つはあらゆる暴力を減らすということ。平和の反対は暴力であり、私たちの日常の中にも差別やネット上での誹謗中傷など様々な暴力が潜んでいます。小さな暴力が積み重なっていけば戦争につながっていくかもしれない、恐ろしさがあるのだとあらためて感じました。

毎年行われる法人看護介護の一大イベント。たくさん学びと交流ができた貴重な時間でした。(看護部長 鈴木海)

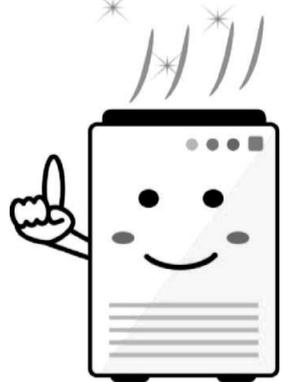
介護報酬 初の前倒し改定

～処遇改善の声を受け～

政府は、昨年12月24日、2026年度の臨時改定で介護報酬の2.03%引き上げを決めました。本来は3年に1回の改定で27年度の予定のところ、長引く物価高や他産業の賃金上昇を踏まえ、職員の処遇改善に関わる部分を前倒しで引き上げる対応をしました。

24年度の介護報酬改定は全体プラス1.59%でしたが、訪問介護の基本報酬は2～3%引き下げた結果、訪問介護事業者の倒産件数が過去最多となり、事業所「ゼロ」の自治体が急増、地域の介護が危機に陥りました。

今回の措置の背景に、介護職の賃金が高産業と比べて著しく低いことがあります。24年の介護職員の平均月給は全産業平均より月8.3万円低く、介護職員数は減少に転じました。こうした危機から、訪問介護の基本報酬引き下げ撤回や、利用料に影響しない形で介護報酬全体の底上げ、全額国庫負担による介護職員賃金の「全産業平均」並みへの処遇改善を求め運動を展開してきたことによるものです。



サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (元外苑企画商事)

冬に風邪やインフルエンザが流行するのは、乾燥で喉のバリア機能が落ちるからです。私たちの鼻から気管にかけての粘膜には「繊毛(せんもう)」という細かい毛が生えています。通常、粘液がキヤッチしたウイルスを、この毛がベルトコンベアのように動いて体外へ排出します。しかし、空気が乾くと粘液が固まり、毛の動きが鈍って侵入を許してしまうのです。

ウイルスは乾燥に強く、湿度40%以下では感染力を保ったまま空気中を漂います。そのため、湿度50～60%を保つことが推奨されています。

注意したいのは、暖房による乾燥です。たとえば外が気温5度・湿度30%のとき、暖房で室温を20度まで上げると、空気中の水分量は変わらないのに湿度は12%まで急落します。これは、温度が上がると空気中に蓄えられる水分の器が大きくなるためです。この条件で、8畳間の湿度を50%まで上げるには、コップ1杯強(約210ml)の水分を補う必要があります。

今の住宅は換気が義務付けられており、窓を開けなくても1時間に空気の半分が入れ替わります。台所の換気扇の使用なども含めると、1時間ごとに同程度の加湿を続けるのが目安です。

加湿器は、電気代が安く衛生的な「気化式」をおすすめします。「超音波式」は安価ですが、水中のミネラル分を室内にまき散らすため、家庭での使用は避けましょう。

(127)

湿度を上げて防ぐ冬の感染症