



室原デイサービスご利用者の作品

目次

☆「ドライマウス」の話	2・3ページ
☆地域包括支援センター便り	3ページ
☆長寿祝・患者様お誕生会	4ページ
☆室原デイサービス活動報告	5ページ
☆はつらつ健康運動教室紹介	6ページ
☆摂食嚥下まくら開発	7ページ
☆インフルエンザの予防方法	8ページ

室原内科・小児科
〒862-0949 熊本市国府 1-11-9
Tel 096-364-3080 Fax 096-366-4668

菊南病院
〒861-5513 熊本市鶴羽田町 685
Tel 096-344-1711 Fax 096-344-1726

利用者に「健康」・「希望」・「やすらぎ」を、
その家族に「安心」を提供することにより社会に寄与し、
職員は「生きがい」と「誇り」を持ちます。

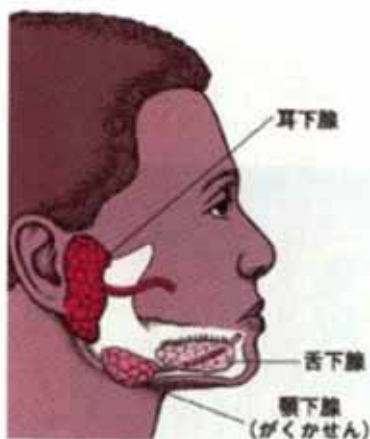
ドライマウスの話

こんな症状ありませんか？

診療部長 中島 雅文

みなさん、「ドライマウス」という言葉を聞かれたことがありますか？「ドライアイなら聞いたことがあるけど」という方は多いと思います。

「ドライマウス」とは、「口腔乾燥症」と呼ばれています。例えば：口の中がネバネバして話にくい、舌がヒリヒリして痛い、食べ物飲み込みにくい、口臭が気になるようになった、虫歯や口内炎ができて易くなった、睡眠中などが渴いて目が覚める、などの症状が現れます。以上のような症状が重複し持続している場合、ドラ



イマウスの可能性があります。このようにドライマウスでは、主として「唾液」の分泌量が減少し口の中が乾燥するために、様々な症状が生じるようです。

唾液には、食べ物を消化（デンプンを分解）するだけではなく、口の中を清潔に保つ抗菌作用（病原菌の侵入、繁殖を防ぐ）、粘膜保護作用（ムチンが食べ物を包み込む）、有害物質から身を守る浄化作用などの重要な働きがあります。そこで、唾液分泌量の低下の原因には、次のようなことが考えられます。加齢、食習慣（冷たい清涼飲料水で流し込むようにパンやハンバーグを食べる）、ストレス（緊張し過ぎると交感神経が刺激されて唾液分泌が抑制される）、薬の副作用、シェーグレン症候群、唾液腺疾患などです。中でも、加齢による唾液分泌量減少の原因は、咀嚼筋、口輪筋、頬筋などの筋力が衰えることによる咀嚼機能の低下のためと思われます。

30秒間に何回ゴクンできるか

- ・ゴクンの回数が5回以上：問題なし
- ・3~4回：ちょっと心配
- ・0~2回：要注意！

2回以下だからといっても、必ずドライマウスというわけではありません。ただし、ゴクンの回数が少なく、御自身でドライマウスの症状も自覚されている場合は、医師に御相談下さい。

では、どのようなことに気をつければよいのでしょうか？
日常生活における留意点として
①規則正しい食生活（よく噛んで食べるなど）と口腔ケアを心がける
②十分な睡眠、休養をとる
③ストレスをためない
④水分を充分補給する、などがあげられます。
以上、「唾液分泌が何らかの原因で減少し、ドライマウスを来した場合」について考えてみました。

問題の答え

- ① ドラム缶200本(4万リットル)
- ② 麻酔作用、血を固まりにくくする
- ③ デンプン(炭水化物)の消化を助ける
傷の治りを早める
細菌と戦う
虫歯を防ぐ

問題を考えてみましょう

- ① 一生のうちに分泌される唾液の量は？
どんぶり200杯/バケツ200杯/ドラム缶200本
25メートルのプール200個
(ヒント:1日1.5リットル人生80年と想定して下さい!)
- ② 蚊の唾液の働きを2つ答えて下さい!
- ③ 人の唾液の働きを4つ答えて下さい!

ドライマウスを引き起こす薬剤

- ・抗うつ剤
- ・抗不安薬
- ・向精神薬
- ・降圧剤
- ・鎮痛剤
- ・利尿剤
- ・抗痙攣剤
- ・抗ヒスタミン剤
- ・抗コリン剤
- ・抗パーキンソン剤

日常生活における留意点

- ・規則正しい生活と口腔ケアを心がける
- ・十分な睡眠、休養をとる
- ・ストレスをためない
- ・水分を充分補給する
- ・シュガーレスのガムやキャンディを食べる
- ・レモンや酢の物など酸っぱい物を食べる
- ・ダシ昆布を1センチ四方に切り、口の中に入れておく



唾液分泌促進法

唾液腺マッサージ

耳下腺（耳たぶの下で、頬骨のどっばりのスグ内側）、顎下腺（下あごの左右の骨のそれぞれ中央のスグ内側）舌下腺（舌の真下）

口のまわりの筋肉トレーニング

- *イー、ウーの口の動き
- *舌鳴らし

ドライマウスに対する対症療法

- ・保湿剤（人工唾液）
- ・うがい薬
- ・唾液分泌促進剤

熊本市北5地域包括支援センター北斗からのお知らせ

地域包括支援センターでは、高齢者の介護にあたっていらっしゃるご家族の方や介護に関心のある方、又介護を予防して自立した生活を送りたい方等を対象に、家族介護者教室を開催しております。

第1シリーズは腰痛・肩こり予防、第2シリーズは認知症についての理解と対応をテーマに、川上（北部支所）・北部東（北部コミュニティーセンター）・西里（西里コミュニティーセンター）の3会場で開催。徐々に参加者も増え、地域の皆様の関心の高さを感じます。

お近くで開催の際はぜひご参加下さい。



←第1シリーズ：
腰痛・肩こり予防
講師：中嶋 朋子
（健康運動指導士）
～タオル体操で腰痛・肩こり予防～

第2シリーズ→
認知症についての
理解と対応
講師：四方田 優子
（作業療法士）



～今話題の脳トレでは皆さん必死～

■ 今後の予定

日時	場所	テーマ	講師
10月20日(金)	西里コミュニティーセンター	認知症についての理解と対応	四方田 優子 (作業療法士) 中嶋 朋子 (健康運動指導士)
11月17日(金) 9:30～12:00	熊本市勤労青少年ホーム	男の料理教室 ～男子も厨房に入ろう～	森田 智子 (管理栄養士)
H19年2月・3月	川上・北部東・西里の各会場	健康講話と介護予防体操	古庄 伸行 (医師) 中嶋 朋子 (健康運動指導士)

※参加申込み先 熊本市北5地域包括支援センター北斗

担当:竹内・松尾・加世田
電話 344-0707

室原会

ファイル



長寿祝

今回、御入院中ではありませんが、お一人の方が目出度く100才を迎えられ、合志市の市長より、表彰状と記念品が贈られました。

長寿を祝い、敬意を表し、又、福祉の充実を図られる合志市とあわせて菊南病院からも心からお祝いを申し上げます。
又、記念写真は手製の写真立てに収めて差し上げたいと思います。



一病棟 塚本ハツエ様(明治38年)

入院患者様 お誕生会



当院では入院患者様のお誕生会を開催しています。

「子供の頃より久しぶりにお祝いをしてもらいます」と涙を流される患者様、また、誕生会を通して遠方よりかけつけて来られる方、日頃より付添われている方、皆様が誕生会を通して楽しいひとときを過ごして頂いています。

お誕生会を開催する事で、そ



お誕生会の風景



花束のプレゼント

れぞれの方々の懐かしい豊かな思い出と現在を味わって頂き、また、ご家族様を加えて職員とのふれあいを充実させ、さらに、人としての健康な身体と生命の大切さを皆で思い起こすことを目的として、月に一度多目的ホールで行っています。

開催・運営はサービスイキ向上委



誕生料理についての説明

員を中心とし、問題提議や反省会を行い、充実を図っています。栄養室より赤飯を中心とした昼食があり、手作りケーキも人気です。
栄養部長より、誕生料理についての説明の後、皆様で会食して頂いております。
各部署持ち回りで司会進行、出し物等を行っています。

開催日時 毎月第3水曜日

12時~13時



二病棟 内田サキ様(明治39年)
大住合志市長と一緒に記念撮影

室原デイサービス 活動報告



5月 柏餅作りに挑戦

端午の節句と言えば、「柏餅」と言うことで柏餅作りをしました。自前のエプロンと三角巾を用意して、やる気満々で来られた利用者様もいらっしゃいました。

「前はよう作りよったもんね。」とあんこを丸めるのもお手のもの。柏の葉は、近くの和菓子屋さんから分けて頂いた京都からのお取り寄せ品。ちょっと大きめの、おいしい柏餅ができました。頭には菖蒲の葉を巻いて、今年も健康に過ごせるぞっ！

6月 あじさい

あじさいで有名な住吉神社に行ってきました。「こりゃー、きれいかね。」と、色鮮やかに咲いた花に利用者様もびっくり！20種類、2000本あるそうです。

他の施設の方々との交流もでき、梅雨の晴れ間に楽しいひと時を過ごせました。



7月 パチンコ

「一人じゃ行っきらんもん。」「久しぶり行きたかね。」そんな利用者様の声に応えまして、パチンコ屋さんに出かけてきました。

店内に入ると表情も一転、台を選ぶのも真剣そのもの。台を転々とされる方もいらっしゃれば、同じ台で“大当たり”の連発で他のお客様が見に来られることありました。勝った方も負けた方も「また、行きたいね。」と表情も生き生きされていました。

お店の方々のご協力もあり心ゆくまでパチンコを楽しむ事ができました。



室原通所介護 入田 佳代子

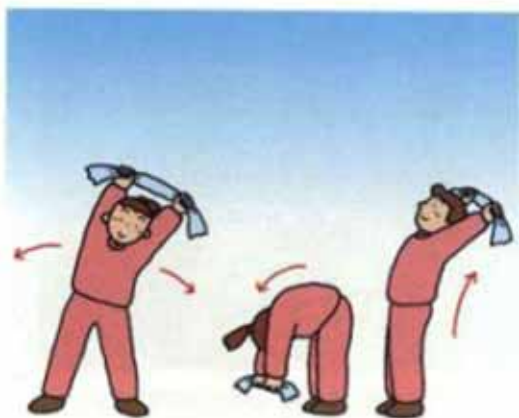
ハツラツ健康運動教室 秋会員募集中

室原内科小児科では、週に1回運動教室を開催しています。

運動を始めたいが自信のない方、自分ひとりでは中々続けられない方大歓迎です。

内容は、健康チェック、ストレッチ体操、家庭でできる運動（ウォーキング、ボールや紐等を使って）、最後に心身の疲れをとるリラクゼーション（マッサージなど）です。
この秋、皆さん一緒にからだを動かしましょう！

担当 健康管理部 今村 洋美



体験教室開催中 第2期ハツラツ健康運動教室

日程：毎週木曜日AM10時～11時
会費：一回¥500（税込）

みんなと一緒に楽しく運動してみませんか？
初心者も大歓迎です！！
お気軽にお問い合わせください！

室原内科小児科 ☎096-364-3080



ウォーキング



教室のみなさん



運動風景



家庭でできる運動

きくなん式摂食嚥下用安心まくらができました。

言語科では、名古屋の松本義肢製作所(株)との共同で今回、きくなん式摂食嚥下用安心まくら「らくちんゴックん」を、開発いたしました。反響も多数あり、熊本日日新聞、NHK放送で取り上げられております。なお全国発売は9月1日から開始です。今回、開発に様々な御助言をいただいた包括支援センター、居宅介護のスタッフの皆さん、御入院されている患者さん、御家族の皆様、御協力感謝いたします。どうもありがとうございました。

言語室 大塚・宮本・橋本

誤嚥を防止するための安全な頸部前屈姿勢載のセッティングを考えた場合、多くの介護者が以下のような問題をあげています。

- 1) 安全な頸部前屈姿勢が枕等の形や構造の問題で作れない。
- 2) 枕を重ねたり、枕とタオル等の組み合わせで調整したり等、労力と時間を要する。
- 3) 頸部前屈姿勢が時間経過とともに崩れる。
- 4) 頸部前屈の設定角度が介護者によって異なる。

今回、以上のような問題を解決するために、きくなん式摂食嚥下用安心まくら「らくちんゴックん」を提供いたします。



商品の特徴：

- 1) 摂食嚥下障害の知識があまりない方でも寝床のリクライニング角度に応じた安全な頸部前屈姿勢を簡単に短時間でつくれ、かつその姿勢が崩れません。
- 2) 寝床のリクライニング角度を変化させても角度調整用クッションにより安全な頸部前屈姿勢を簡単につくれ、かつその姿勢が崩れません。
- 3) 麻酔等で患側より、健側を下側に位置させる必要がある場合、左右角度調整用クッションでその姿勢を簡単につくれ、かつその姿勢が崩れません。

安全な頸部前屈姿勢を形成する角度を設けている



枕本体

下傾角を固定し、顔部の上下左右のずれを防止する。またくぼみにより、顔部の左右のずれの防止をより強化する

寝床の角度が変化した場合の、枕本体へ脱着可能な、角度調整用クッション



角度調整用クッション

健側を患側より下側に位置させる場合の、枕本体や角度調整用クッションと寝床との間に挿入する左右角度調整用クッション



左右角度調整用クッション

滑り止め材により安全な角度が変化することを防ぐ

◆ インフルエンザの予防方法

インフルエンザは冬場に流行します。それは、インフルエンザが空気感染すること、冬場は空気が乾燥すること、また寒くて乾燥した空気は気道粘膜の抵抗力を弱めることなど全ての面でインフルエンザウイルスにとって好条件が整っているからです。

インフルエンザの予防は、流行前に予防接種を受けることですが、その他に日常生活で気をつけることでもありますので実践してみてください。

【予防接種編】



インフルエンザの予防接種を受けたら絶対にインフルエンザにかからないというわけではありません。成人の場合、インフルエンザの発病阻止率は70%~90%ぐらい、小児の場合はさらに低くなります。

このデータを見ると、「なんだ、こんなもんか。それじゃ予防接種してもしょうがないな。」と感じる方もいるのではないかと思います。予防接種とは、病気にかかりにくくしたり、かかっても重くならないようにすることが目的だとご理解ください。

<p>接種した方がよい人</p>	<p>65歳以上の高齢者、養護施設などに入居している慢性の病気を持つ方、気管支喘息をもつ小児などは重症化を防ぐために予防接種をしたほうがいいと思われま。また、上記の方と同居している方、お世話している方も予防接種をおすすめします。</p>
<p>接種してはいけない人</p>	<p>卵を食べるとひどいじんま疹や発疹がでたり、口の中が痺れたり等の卵アレルギーのある方は、予防接種を避けるか、医師と相談してから行う必要があります。また、出産直後で体力が回復していない方も予防接種は控えたほうがよさそうです。</p>



菊南病院案内

菊南病院では10月16日より接種開始になっています。熊本市の65才以上の方は無料です。任意接種の方は病院窓口でお問い合わせ下さい。

編集後記

猛暑が過ぎ10月の半ばに、やっとのぎよい季節を迎えてきました。さわやかな初秋の風が、今年程心地よく感じられた事はありません。

48号「ふれあい」は「ドライマウス」のお話を診療部長 中島雅文先生が分かりやすく解説していただいております。皆さん熟読なさって下さい。貴重な資料です。加齢もあり、あちこちシグナルがきこえる昨今、「健康が一番！」と痛感しきり。スゴイ勢いで、時がすぎていくのを実感する今、今日という一日を精一杯生きていきたいと思えます。

塚本ハツエ様、内田サキ様100才を迎えられた朗報！お慶び申し上げます。そして、心より敬服いたします。

当院では、入院患者様のお誕生会を開催しています。栄養部一同の方が趣向をこらして企画され、スナックもそえて頑張っています。なかには患者様も涙して喜んでいただいております。

室原のデイサービスの方もスタッ

フ一同、心をこめていろいろなアイデアをだし、おとしよりに、少しでも喜んでいただける様、一生懸命努力しています。

又、「ハツラツ健康運動教室秋会員募集中」です。好時節、頭や体を鍛えるよいチャンスとと思います。チャレンジしてみませんか？きっと明るい希望が湧いてくると思います。いつもパワフルな言語室のスタッフが「きくなんん式」撮影食膳下のレポート「これは必見!!」です。

私事で恐縮ですが(熊日に9月15日、10月25日)掲載していただきましたが、都会ぐらしの長かった妹、藤崎節子が(田の浦在住)江上トミさんの生家、別名赤松館に住んでいます。

今回、第11回家庭画報大賞手作り作品部門で、日本一の大賞を受賞しました。10月21・22・23日に赤松館米蔵でキルト展をし、1000名以上の見学の方をお迎えでき、感謝でいっぱいでした。

「きくなんんいき教室」の方もかけつけていただき、あたたかい皆様のご厚情、応援にお礼申し上げます。

編集長 室原 鈴子