



ぬましん健康友の会 たより

復刊第9号 2013年9月発行 電話 03-3387-3424 (江古田沼袋診療所)



気になる誤嚥 尿失禁を知る

友の会が2つの健康幸座

**誤嚥に
気づくには**
誤嚥性肺炎が原因
の死亡者の90%が
高齢者と聞き、ぬま



- [写真右]「30秒で3回、唾を飲み込んでみましょう。しっかり飲み込んでいればのど仏がのどに当たった2本指より上に動きます。さあ、やってみましょう」と実技指導
- [写真上]膝を深く曲げてお尻を上げて骨盤底筋を鍛えるブリッジ体操

「ムセない誤嚥がある」。知らないことがいっぱいでした。
ゴックンしたのに食べ物が残っていませんか、食べた後にガラガラ声になっていませんか、黙々30分食べても食事が終わらない時はありませんか。中野共立病院の言語聴覚士・増子彩さんと木村ちひろさんが誤嚥障害の気づき方や飲み込みの仕組み、介護者が役立つスプーンの使い方などを説明し、嚥下体操の実技指導もしました。

骨盤底筋を鍛えよう

「バスに乗り遅れ

「食事中、ふと時計を見るため上を向くとむせる」との質問に注意をそらさず食べることが大切、と答えました。

「ムセない誤嚥がある」。知らないことがいっぱいでした。
ゴックンしたのに食べ物が残っていませんか、食べた後にガラガラ声になっていませんか、黙々30分食べても食事が終わらない時はありませんか。中野共立病院の言語聴覚士・増子彩さんと木村ちひろさんが誤嚥障害の気づき方や飲み込みの仕組み、介護者が役立つスプーンの使い方などを説明し、嚥下体操の実技指導もしました。

「ムセない誤嚥がある」。知らないことがいっぱいでした。そんな尿失禁の悩みを解消するため、ぬましん健康友の会は8月3日、健康幸座を開きました。中野共立病院理学療法士の池田礼奈さん、山崎龍太郎さんの指導のもと、骨盤底筋を鍛える体操(写真上)を体験しました。骨盤底筋はトイレを我慢する時に使う筋肉。一人ひとりが仰向けや座った姿勢での体操に取り組みました。講師は、60歳以上の2人に1人が尿失禁の経験があると話し、排尿の仕組み、尿失禁の原因や種類も詳しく説明しました。脳卒中に伴う移動の障害や認知症の原因で起きる失禁では、時間を決めて排尿する支援が必要と強調しました。

歯周病が深刻な病気の原因に

健康幸座⑨

江古田沼袋診療所看護師長 小林八百子



炎症を起こし 組織を破壊

歯周病とは、プラーク（歯垢）の中の歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし、徐々に周りの組織を破壊していく病気です。

痛みなどの自覚症状がなく進行します。いざ痛みや歯ぐきからの出血、歯の揺れに気づいた時には重症で、歯を支える骨まで溶かしていきま

す。なんと現代人の歯を失う最大の原因が歯周病です。

菌が肺に入り 肺炎を起こす

近年、歯周病菌が様々な病気と深く関わっていることが明らかとなりました。

糖尿病

お互いを悪化

歯周病の方は糖尿

くなりやす。そのため気管支炎や肺炎を起こす危険性が高まります。高齢者、とくに寝たきりの方は誤嚥性肺炎に注意ください。

血管を詰らせ

心臓にも影響

歯周病菌は歯ぐきの毛細血管などを通じて血液とともに全身に回ります。歯周病菌は感染性内膜炎が起こします。また、歯周病菌が血管の内側に付着してコレステロールなどを集め、動脈硬化を起こしたり、血管を傷つけ、血の塊、血栓を作ります。この血栓が心臓の血管を詰らせる

子宮を収縮し 早産・低体重

歯周病による炎症を抑える物質も血管を通じて全身をまわります。この物質が子宮を刺激して子宮の収縮が起きて早産になるといわれています。そのリスクは、

歯周病でない人のなんと7倍です。

歯科でお口の

定期チェックを

軽いうちならご自分の歯みがきで充分改善できるのも歯周病の特徴です。

日頃の口腔ケアは健康につながります。定期的に歯医者さんでお口の健康チェックをしましょう。こともお勧めします。



江古田沼袋診療所 診療案内

2013年9月

(受付時間)	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 11:30	(内科) 木村	(内科) (循環器内科) 横田 (往診) 伊藤洪	(内科) (禁煙外来) 石川	(内科) (消化器内科) 澤田 (往診) 木村	(内科) 関川 (往診) 木村	(内科) 谷口
午後 13:30~ 16:30	(内科) 高野	(内科) 雨宮	休診	(内科) 木村	(内科) 辻	休診

電話 03-3387-3424 中野・練馬区健診実施機関
中野区沼袋 4-27-15-1 階 (沼袋バス通り商店街沿い)