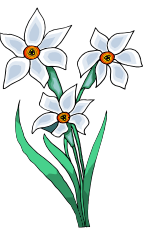




口腔ケアの重要性



最近、介護の現場では歯磨きや入れ歯の手入れにより、口の病気を防ぎ、全身の健康を保持させることが注目されています。

食事の際の機能や舌の動きを回復させることを「口腔(こうくう)ケア」といいます。

なぜ口腔ケアが必要か？

介護を必要とする方や、疾患などで一時的に口や舌が自由に動かせない方の場合、食べかすや痰などで口の中が汚れがちです。唾液の分泌量も低下する傾向にあるので、自浄作用が低下したり、口の中が乾燥して刺激を受けやすくなったりします。口腔内の不衛生が原因で肺炎などの感染症が発生するとのデータも示されています。

また、口腔機能の改善が進むと、食事・呼吸といった健全な生活の確保、コミュニケーションや社会生活の回復と拡大が図られ、心身ともに健康的な生活を実現することにつながります。

誤嚥性(ごえんせい)肺炎の原因

肺炎の中には、通常、食道へいくべき食べ物が入って気道へ入ってしまうことや、だ液を飲み込む際などに、その中の細菌が肺に入ってしまう

って発症する場合があります。これを誤嚥性肺炎といいます。

高齢者には、特に睡眠時などにだ液を誤嚥してしまっている場合が多く、死因の高位にあります。

ケア用具の紹介

口腔ケアのために様々な用具が市販されています。

○口の中の汚れをやさしく拭き取るウェットティッシュ

○乾燥しがちな口の中にうるおいを与え、口臭を予防する保湿ジェル

○プラスチックや木の軸にスポンジがついて汚れをかきだす歯ブラシタイプのもの

などがあります。

薬局でご相談ください。

終わりに

高齢者の介護をしていると、日常の介護に追われ、もしかしたら口の中は見逃しがちになっているかもしれません。

体調がすぐれなかったり、お食事の形態を変えたのに食がすすまないなどの場合には、口腔に問題があるかもと疑ってみる事も必要です。

口の中が汚れていることや、口がしっかり動かないことが原因かもしれま



せん。口の異常のサインは、からだに表れることもあるのです。少しでも、おかしいなと感じたら、お医者さんだけでなく歯科医師や歯科衛生士にもご相談してください。

(鈴木)

(はじめよう!やってみよう!口腔ケア参照)



新年あけましておめでたい!おめでとうございます

昨年は、十月以降、消費税増税や国家安全保障会議、特定秘密保護法案等々があつと言う間に国会を通過し、不安と希望半ばの新年を迎える事になりました。

さて今年の干支は、「甲午(きのえうま)」だそうで午(うま)年で通っています。

「甲(きのえ)」は「種を覆っている固い殻の象形文字で原義は固い殻が割れだす(かわれ)状態を甲と呼び、転じて種の表皮が割れ芽を伸ばしだす姿から(はじめ)(はじまり)と訓まれるそうです。「午」の字は「杵」の象形文字だそうです。が、「つらぬく、つきとおすなり」と強い意をひめているそうです。また、「うま」は、「物事が」うま「くいく」幸運がかけこんでくる」など縁起のよい動物といわれています。

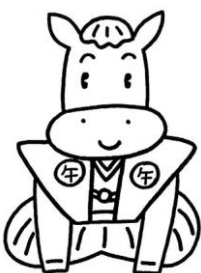
この間の、政権による強引な進め方に政府自民党OBも「そこまでやるか」とコメントし、「一線を超えてしまった安部首相」との論調も出ています。まさに「馬脚をあらわす」とはこの事でしょうか。

人権を侵害するような特定機密保護法は、廃止するようお願いします。

「塞翁(さいおう)が午」ということわざもあります。庶民としてこの間の厳しい世相から転換の「新しい始まりの年」となる事を願ってなりません。

今年も職員一同、何でも相談でき、明るい町づくりに貢献できる薬局を目指し取組んでまいります。本年もよろしくお願いたします。

代表取締役 原島 良一



知ってもらいたい!

薬×アルコールの思わぬ影響

新年を迎え、お酒を飲む機会も多くなる季節です。アルコールは飲み方次第では薬にも毒にもなると言われていますが、薬と一緒にアルコールを摂取すると思わぬ影響や副作用が発生する場合があります、注意が必要です。

■薬×アルコールの思わぬ影響

アルコールと薬が互いに与える影響(相互作用)には大きく分けて三種類の作用があります。

① 相加的作用

薬とアルコールを同時に服用すること、薬物単体では無かった効果(大きな副作用)が出てしまう作用。

② 薬物によるアルコール代謝変化

薬の作用により、体のアルコール代謝機能が阻害され、血液中のアルコール濃度が上昇してしまう作用。

③ アルコールによる薬物代謝変化

アルコールの作用により、薬の効果が弱くなったり、逆に強くなりすぎてしまう作用。

以上の3つの作用いずれにも、病気や事故・ケガなど大きな危険が伴います。また、薬を服用してからしばらくは体の中に薬の成分が残っている為、その間の飲酒にも注意が必要です。

■特に気を付けるべき薬

アルコールとの併用に注意すべき薬は色々ありますが、その一部をご紹介します。

●ベンゾジアゼピン系薬

抗うつ薬、抗てんかん薬、睡眠薬など多くの薬で、薬の効果が強くなり、眠気、精神運動障害が起こりやすくなります。また、ひどくなると意識障害や呼吸抑制などが起こる場合もあります。

●抗ヒスタミン薬

風邪薬、花粉症薬、睡眠改善薬などの多くの薬物でも、眠気や精神運動低下などの副作用が強く現われる場合があります。

今飲んでいる薬の中にもアルコールと相性の悪い薬物があるかもしれません。受診や薬の受け取りの際には必ず医師、薬剤師に飲酒の有無を伝え正しい薬の説明を受ける様にしてください。お酒と上手に付き合い、人生をより健康で楽しいものにしましょう!

(参考文献 北海道薬剤師会「薬とアルコールの相互作用」より)

洪川店 坂部

みんなの絵

「青魚の王様」と言われる程に栄養価の高いサバ。たっぷりの生姜と一緒に食べることで体もポカポカ。日々のお料理から免疫力を高めましょう。

●「サバのしょうが煮」の作り方

【2人分の材料】

●サバ1枚

(2枚か3枚におろしたものを)

●しょうが 30g

(大きめの生姜半分くらい)

●調味料 A

酒 1〜4カップ

水 3〜4カップ

みりん 大きじ1

砂糖 大きじ3

うすくち醤油 大きじ2

酢 小じ1

たっぷり生姜で体ポカポカ

サバのしょうが煮

①しょうがは皮をむき、1〜3量を薄切り、残りをせん切りにする。

②サバは3つから4つに切り、味がしみ込みやすいように、斜めに切り目を入れる。

③鍋に【調味料A】と薄切りのしょうがを入れて火にかける。

煮立ったら皮を上にしてさばを入れ、上面にも煮汁を回しかける。

紙ぶた(鍋に入る大きさに切ったオーブン用の紙などに数か所切り目を入れたもの)をして4〜5分間、煮汁が沸いてさばの皮が煮汁に浸るよう、火加減を調節しながら煮る。

④火から下ろして皿に盛り、しょうがのせん切りを添えたら完成です!

(NHKみんなのきょうのお料理 より)

洪川店 松岡



編集サイド

新年明けましておめでとうございます。どうぞよい新年です。

突然ですが昨年中にうっかりやり忘れた事はありますか?

私はたくさんありまして、この記事も他人へ依頼することを忘れていて、自分で書いています(汗)

そんなうっかり忘れに効果的なのが「やる事リスト」です。TO DO リストとも呼ばれるのですが、予め実行したい事や目標を紙に羅列して書いておき、達成した事を消していきます。そうすることで自分が抱えている「やるべき事」すでに達成した事」が一目瞭然になるので、優先順位を付け、落ち着いて残りの仕事を片付けていく事ができるという優れたものです。

まずは新年の最初の月ですので、今年1年の「やる事リスト」を作ってみてはいかがでしょう?

洪川店 本間

