



口腔ケアNEWS < 2 >

「口腔乾燥症」

歯科医師 山下 美登 よしのり

こうくうかんそうしょう

今回は、「口腔乾燥症」についてお知らせします。あまり聞きなれない病名だと思いますが、最近非常に多くなっています。

本来、唾液にはネバネバ、サラサラの2種類があります。それらの調和により、物を美味しく食べたり、口の中を洗っているのです。それが出にくくなってしまいます。理由は、① 高齢期の方は、年齢的にも出にくくなるのに加え物をよく噛めなくなるため、出にくくなります。② 鼻の悪い人。年齢にかかわらず、口で呼吸するため乾きやすくなります。③ 更年期の女性ホルモンバランスの不調、神経系の不調により口の中がネバネバしやすくなり、ひどくなると舌がピリピリ傷み、物が食べられなくなる人もいます。④ 糖尿病の人、喫煙する人、お酒をよく飲む人。⑤ 薬により（抗うつ剤、精神安定剤、抗パーキンソン薬等々）

それではどのような症状が出たら疑ったらよいのか ① ものを食べても、水分と一緒にないと飲みにくくなってしまいます。（年齢差なし）② 口臭が気になる。唾液で洗わないので歯周病、虫歯が進みやすくなり、口臭がひどくなります。③ 最近、口内炎ができやすく、以前より風邪を引きやすくなった人。口の中の粘膜が唾液で保護されにくくなるため。④ 味が濃くなってきている人。唾液に食べ物が解けにくくなるため、味が濃くなってきます。これらが代表的な症状です。気になるようでしたら歯科へご相談をお勧めします。今回は、口腔乾燥症に対しての自宅でできる対処法をお知らせします。



編集後記

今年も2か月足らずとなり、1年が何と早く過ぎるのかただただ思うばかりです。センター長の「ブータン」の旅はいかがでしたか、「こころのよりどころ」というか何事も、思い方次第ではないかと、自分に言い聞かせたりしています。（M・M）

<ワンポイントアドバイス>

今夏も猛暑が続きましたが、秋も深まり紅葉の季節になり、朝晩の急な冷え込みで体調を崩しやすい季節でもあります。

医療機関では「インフルエンザの予防接種」が始まっています。

この時期は、うがいと手洗いに加え、「免疫力アップ」にも取り組みたいものです。「免疫力低下のサイン」として、

・口内炎ができています。・低体温である。・肌が荒れている。

旬の野菜、乳酸菌を取るなど生活習慣を見直しはいかがでしょうか。



◆ 2011年11月号

至誠デイケアセンター通信 (NO2)



〒190-0022 立川市錦町6-28-15

・TEL: 042-527-0031

・FAX: 042-527-2646



ブータンからの贈り物～幸せの智慧～

至誠デイケアセンター センター長
河合 晴夫



眼下に広がる山を越え、緑に覆われた棚田が見えたかと思うと、飛行機は急旋回をしながらパロの滑走路に滑り込みました。四方の山に雲がかかったパロは標高 2,300mにあり、ヒマラヤを源流にした川沿いにあるブータンで唯一の飛行場に8月15日に着きました。

ブータンは人口約70万、九州ほどの面積、北緯26度で沖縄と同じ緯度、GNP（国民総生産）は最貧国、中国とインドに挟まれたヒマラヤの麓にある農業国、国民の97%が幸福だと感じている小さな王国です。1991年に観光事業が始まり、1999年にテレビとインターネットが使用できるようになり、現在では市民もお坊さんも携帯電話を片手に歩いています。

1976年に第4代国王は、GNH（グロス・ナショナル・ハピネス・国民総幸福）はGNP（国民総生産）より大切であると発言し、「国民の幸せの向上」が国の理念であることを明確にしました。

GNP（国民総生産）は生産量を測るものであり、事故・病気・犯罪があれば経済活動が広がり生産量が増えます。一方、水を山や井戸から引き、事故・病気・犯罪が少なければそれに伴う経済活動は少なくなります。もちろん家事やボランティアはGNPに計上されません。ちなみにブータンの街角で見かける警察官は犯罪が少なく必要性がないとのことで拳銃を携行しておらず国に一つの信号もありません。教育・医療は無料であり、一部の学科を除き小学校から英語での授業です。

国民の幸せのために「持続可能で公平な社会経済開発」「ヒマラヤの自然環境の保護」「有形・無形文化財の保護と推進」「良い統治」の四つを国の運営の基本原則としています。ブータンは、中国とインドの大国の狭間にあり、小国・貧しい国であることを自覚しながら、無理な開発・近代化を急がず、産業の開発よりも自然を大切に伝統文化を守ってきました。

GNH（国民総幸福）を支えるものはチベット仏教の精神性であり、移り変わっていく一時的な「もの」に捕らわれ「もっともっと」と欲張れば個人や国のバランスが崩れることを知っており、家族と共にこの地で生活できていることで「じゅうぶん」と感じ「足るを知る」ことの大切さを伝えていきます。

日本はこれまで近代化・GNP（国民総生産）の増大が豊かで幸せにつながると邁進してきましたが、東日本大震災に伴う原発事故や年間3万人を越える自殺者など、経済と精神のバランスが不安定になってきています。ブータンが自らの国を知り、自分らしさを大切にしながら、経済の発展と精神の成長、政府と国民の調和のある社会を目指していく姿に、私たち日本人の今後のあり方を考える上で学ぶことが多いと感じました。ブータンで出会った方々に感謝しながら。

* 最近、現国王の結婚のニュースを耳にした方も多いのではないのでしょうか？また、新聞記事で同国初の「ショッピングセンター」がオープンしたことや、急激な経済システムが入ってきたことで、「国民総幸福」が崩れ始めていることが書かれていました。

至誠コミホーム「いこいの広場」

まず、「至誠コミホーム」について、ご紹介いたします。故巨海(コミ)昭子さんから遺贈された民家でご本人の意志を生かし福祉の向上、地域の拠点として、「いこいの広場・訪問介護・福祉相談センター」の活動をおこなっています。

平成13年5月にオープンし今年で10周年を迎えました。お祝いの会を9月におこない、日頃「いこいの広場」に参加されている利用者をはじめ、「コミホーム運営委員」をお願いしている地区の民生委員さん・至誠ホーム長他ホーム職員が参加と30数名を数え少し会場が狭い状態でしたが、利用されている方の「大正琴の演奏」と日頃交流をしている「諏訪の森保育園」園児による歌のプレゼントがあり、出席者同士の懇談の時を過ごし和やかにお祝いの会を終えることができました。

普段は、月曜日から金曜日の午後2時から午後4時までオープンしており、毎月イベントとして外出する企画も盛り込まれております。

9月16日 至誠コミホームにて10周年を祝う会を開催いたしました。



くす玉で10周年を祝う



皆さんで記念写真



コミホーム利用の池味さん・左右田さんによる大正琴の演奏。曲に合わせて皆さんで、懐かしい歌を口ずさみました。



諏訪の森保育園の園児が歌を披露して下さる



立川市にしき福祉相談センターから「介護予防」事業について、どのような取り組み・活動がされているか今回は紹介いたします。(立川市にしき福祉相談センターは立川市から事業を委託されています)

TEL 042-527-0321 FAX 043-527-0322

地域にお住まいの方々に、介護予防についての知識を広めるための催しを「介護予防教室」と呼びます。

まず、毎月1回の「勉強しましょう！介護のあれこれ」です。これは柴崎町のコミホームのサロン「いこいの広場」をお借りして平成19年から続くミニ介護予防教室です。このタイトルは、サロンにいらっしゃるみなさんがお考えになりました。参加者は毎月10名前後。テーマは、介護保険制度、認知症、リハビリ、栄養、口腔ケア・・・と毎回変わり、講師は相談センター職員を主として外部講師をお招きすることもあります。日付は月毎に不定期で、時間は午後の2時から4時。飛び入り参加も大歓迎です。

次に、年間2回、立川市高齢福祉課、「たかまつ」「はごろも」の2つの地域包括支援センターと共催する「介護のつどい」です。これは、介護者のストレス軽減、また相談に対しての情報提供や、必要な機関へのつなぎ、などを目的とした介護者の座談会です。少人数の各グループでお互いに苦労や不安、疑問などを話し合い、そのうちに、そこに不思議な共感の輪が生まれます。そして少しだけ肩の荷を降ろして帰られる方、必要な情報や知識を得て疑問が解けたり、滞っていた状況が少しずつ動き出す方など、みなさんちょっとだけ「おみやげ」を持って帰られるようです。

その他にも不定期でいろいろな企画を行っています。たとえば11月18日には「太極拳で介護予防」と題した、健康増進のきっかけづくりを目的とした太極拳教室を行います。およそ年1回ペースの企画で、過去には2回行っています。いずれもご好評いただきましていつも定員いっぱいでした。また、「認知症サポーター養成講座」という全国的に行われている講習会を主催することもあります。参加された方には『オレンジリング』という認知症サポーターの証をお渡ししています。

以上、私たちが行っている主だった介護予防教室をあげてみました。今後は独自の家族介護者懇談会（「リフレッシュ懇談会」）を企画する予定です。この懇談会、本当は9月21日に行う予定でしたが、大型台風の上陸のため延期になっておりました。日を選んで、再度ご案内したいと思っています。

「にしき福祉相談センター」は、地域のみなさんにもっとも身近な福祉相談窓口です。ぜひ今後ともお気軽にご活用ください。

