



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北 ふくしま

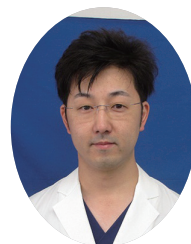
令和 3 年 4 月 1 日 Vol.122

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島

〒960-2102 福島市荒井北三丁目1-13 / TEL024-593-5100

感染症に負けない口腔環境へ

歯科口腔外科 宇波 雅人



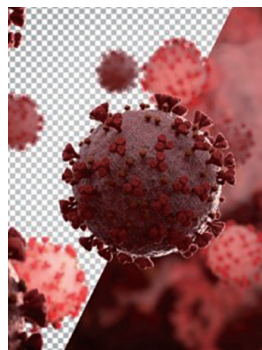
宇波 雅人医師

口の中は常に多くの細菌が生息しており、その種類は数百にものぼります。

菌垢（デンタルプラーク）や舌苔（舌表面についている汚れと細菌の塊）には、たった1gの中に億を超える細菌が生息していることが分かっています。

この細菌の中には、誤嚥性肺炎の原因菌の一つとされる肺炎球菌や、Prevotella 属、Fusobacterium 属、Treponema 属の細菌が検出されることもあります。

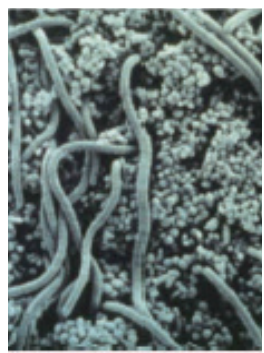
つまり、唾液や食べ物などを誤嚥してしまうと、これら



の細菌が肺に侵入してしまう可能性が非常に高いことを意味しています。

また、口腔内細菌が肺や気管支に侵入すると、炎症反応を引き起こすことで、通常の粘膜のバリア機能が低下してしまいます。そのため、侵入してきた外敵である細菌やウイルスに対するバリア機能が十分に機能せず、誤嚥などで侵入した細菌以外の細菌やウイルスによる感染症も2次的に発症してしまう可能性が高まります。

最近の研究において、歯周病原性細菌が肺や呼吸器に侵入すると、それ自体が悪さをするだけでなく、他のウイル



スなどが体内に入り込むための手助けとなる役割を果たす可能性があると報告されています。

つまり、口腔内環境を整えることが感染症予防において非常に重要な要素であることが示されています。

また、口腔内細菌と糖尿病や COPD（慢性閉塞性肺疾患）、脳血管疾患との関連性も強く指摘されています。糖尿病においては、目安となる HbA1c の数値が歯周病を治療することで改善することが分かっています。また、糖尿病を既往に持つている方が歯周病になることで HbA1c が悪化することも分かっています。

ほかにも、脳血管疾患の発症・再発における口腔内環境との関連性も報告されています。

口腔内環境が悪い（歯周病を発症している、口腔内清掃状態が不良な状態を放置している）ことで脳血管疾患発症や再発のリスクそうでない人に比べて明らかに上昇することとも分かっています。

このように口腔内環境は歯周病や虫歯をはじめとした口腔内の感染症だけではなく、全身と密接な関係にあることが分かります。

昨年より世界的な感染拡大

によって多大な影響を与えている COVID-19 でも、口腔内環境との影響を示唆する報告も上がってきています。

COVID-19 に感染し重症化した患者の痰などから、肺炎球菌やインフルエンザ菌などが検出され、重感染が認められたというものです。2次感染を起こすことでより肺炎が重症化する可能性が高まります。

それはすなわち生命の危機と直結することを意味しています。

もちろん、口腔内環境を整えるだけではすべての感染症を防ぐことは不可能ですが、手指消毒、飛沫予防、3密回避に加えて口腔内環境の正常化（歯周病の治療や口腔内清掃状態の改善）を行っていくことで、様々な疾患に負けない身体作りを行っていく必要があります。

今月のなかみ

- ▼2面Ⅱ小腸カプセル内視鏡の紹介、医療相談課より
- ▼3面Ⅱお口の健康教室、栄養ひとくも「ニッパ」、薬剤科だより
- ▼4面Ⅱゆきうさぎ通信、今月のレシビ「いちごのヨーグルトムース」

小腸カプセル内視鏡の紹介

胃内視鏡検査や大腸内視鏡検査を受けても、原因がわからない消化管出血や貧血がある場合、胃や大腸などには何も問題ないが出血する場合などに、小腸カプセル内視鏡検査を行います。小腸カプセル内視鏡は薬のカプセルのような形をしたもので、これを口から飲み込むだけで検



査が出来ます。カプセルの内蔵には小型カメラと照明が内蔵されており、無線で小腸の画像データを送信して外部装置に記録し、その情報をコンピュータで解析します。カプセルは使い捨てなので、検査後排便とともに体外へ排出されます。撮像時間は約8時間です。検査中は、腹部にセットしたデータレコーダーは外せませんが、日常生活を送ることが出来ます。検査開始2

時間後から水分の摂取、4時間後から軽い食事をとることが出来ます。飲むだけのカプセル内視鏡は、胃カメラなどの「管」を挿入し観察する検査と比べて、患者さんの身体的負担を大幅に軽減します。保険適応でありますし、何か体調に不安があれば一度消化器内科までご相談ください。
(臨床工学科 臨床工学科 師 渡邊拓也)



医療相談課より

在宅で寝たきり状態の方(要介護者)を常時介護されている方に対して、様々な手当が受けられます。

現在、高齢化が進む中で、今後も医療や介護を必要とする高齢者がさらに増加することが見込まれています。「福島市の調査(令和元年度)」では、市内に住む65歳以上の方は81,940人で、そのうち要介護認定を受けている方は16,488人で約20%の方が何らかの要介護認定を受けています。認定を受けている方のうち、要介護4以上の方は3,512人で約21%となっており、要介護4以上となると、日常生活はほぼ全般を介護なしで行う事が困難な状態です。

在宅で寝たきり状態の方を常時介護されている方に対して、福島市では様々な手当の支給を行い介護負担軽減を行っています。

(1)在宅介護慰労手当



寝たきり状態が6ヶ月以上にわたっている方に、年額60,000円支給されます。
(2)特別障害者手当(所得制限あり)
常時特別の介護を要する状態にある方に、月額27,350円支給されます。
(3)治療材料給付券(おむつ券)
重度の認知症の方、重度の寝たきり障がいをお持ちの方に、月額4,000円支給されます。

それぞれの手続きには、支給要件がありますので、詳しい支給要件・手続き方法については、福島市役所長寿福祉係や地域包括支援センター、担当ケアマネージャーや医療相談課へご相談ください。
(医療相談課 社会福祉士 竹村 亜貴子)

舌クリーニングの仕方

お口の健康教室

舌の表面は絨毯の毛の様に細かい突起が沢山あります。その突起等に食べかすや剥がれ落ちた古い細胞が付着したままになると、細菌が増殖する温床となります。肺炎の原因となる肺炎球菌等も増えることが報告されており、それらの細菌が誤嚥性肺炎の原因となることも分かっています。また、口臭の原因にもなります。普段の歯磨きの時

に舌クリーニングを取り入れて、感染症や口臭の予防をしましょう。

舌の表面は柔らかい粘膜です。歯ブラシでゴシゴシと擦ると傷つけてしまいます。舌専用のブラシやクリーナーを使用して優しく磨いてください。湿らせたガーゼやキッチンペーパーを指に巻いて使用することもできます。舌を磨く際には、軽い力で舌の奥から手前に数回〜10回程度擦ってください。

口の中の状態によっては、

白く厚い苔状に付着した汚れが取れにくい場合もあります。一度に取り除くとせず数回かけてきれいにします。汚れが取れにくい場合でも一日1回を目安にしましょう。軽度の汚れであれば週に1〜2回程度で充分です。

また、口の中が乾燥していると、汚れが落ちにくいだけでなく粘膜を傷つけやすくなるので、必ず口の中に少量の水を含ませて湿らせるか、保湿ジェルを使用して磨きましょう。

(歯科口腔外科 歯科衛生士 佐藤奈津子)

栄養ひとくちメモ

ニラ

ニラは一年を通して出回っている野菜ですが、本来の旬は3月から5月頃です。春の始めに収穫されるニラは柔らかく、香りも強くとても美味いのです。

ニラはβ-カロテンやビタミンA、ビタミンC、カルシウム、リン、鉄などのミネラルを多く含みます。強い香りのもとであるアリシンは、ビタミンB1の吸収

率をアップさせるため、ニラは肉料理との相性が抜群です。

ニラを選ぶ際は全体的に緑色が鮮やかで、葉先までピンとしていて、みずみずしいものが新鮮です。また、葉の幅が広めで、肉厚なものが良いです。

ニラは乾燥に弱く、傷みやすいので、早めに使い切るのが基本です。少量だけ余った時は刻んで醤油や味噌に漬けておくとお肉のたれなどに使えて便利です。

冷凍で保存する場合は水で洗い、水気を拭き取って使う長さに切り分けます。小分け



にして、ラップで平たくなるよう包み冷凍します。冷凍したニラは解凍せず使えます。汁物の具やニラ玉などに使えます。(参考: J A グループ とれたて大百科)

(栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ)

薬剤科だより

「アナフィラキシー」という言葉をご存知でしょうか？アナフィラキシーは、アレルギー反応のひとつです。アレルギー反応は、からだに何らかの物質が入ってきたときに生じる過剰な免疫反応です。例えば、花粉や食物、金属によるアレルギーはよく知られています。免疫反応は、体内に入ってきたときにそれを排除しようとすることで生じます。アレルギーの元になるアレルギー物質が何で、どういう反応がおこるかは、年齢・環境・個人によってそれぞれ違います。アナフィラキシーは、このアレルギー反応が急激に強く現れた状態で、皮膚や呼吸器、消化器など全身に症状が出ます。また、アナフィラキシーのうち、ショック状態(血圧低下や意識障害など生命の危機的な状態)に陥っている状況をアナフィラキシーショックといい、とても危険な状態と言えます。厚生労働省の統計では、50〜70歳の死亡例が毎年報告されていますが、これは重篤な症状に至るまでの時間が数分〜15分と極めて短いため、適切な対処が間に合わないことが要因のひ



とつと考えられます。薬によるアナフィラキシーは抗菌薬・解熱鎮痛剤などでも知られています。服用後に皮膚のかゆみ・じんま疹・声のかすれ・くしゃみ・のどのかゆみ・息苦しさ・どうき・意識の混濁などの症状がみられた場合には、できる限り早期に医療機関を受診してください。特に、息苦しさやショックは命に関わりますので、すぐに救急車を呼んでください。新型コロナウイルスの重篤な副作用にアナフィラキシーがあります。ワクチン接種後は、アナフィラキシーなどの異常な反応がないかを確認するために接種会場で15分から30分程度経過観察をすることになっていますのでご注意ください。

(薬剤科 薬剤師 兒玉美奈子)

ゆきうさぎ通信



発行 リハビリ南東北福島

大きな掛け声で鬼退治！

2月を迎え本格的な寒さが身にしみる中、リハビリ南東北福島では節分のイベントが開催されました。今年の節分は124年ぶりに例年より1日早い2月2日が節分とされています。その節分の由来をみなさんと確認した後、段ボールを加工した鬼に向かってお手玉を投げ、まずはウォーミングアップ。職員が鬼の恰好に扮し、利用者様の前にサプライズ登場すると会場からは驚きと笑いの声で大盛り上がりでした。段ボール鬼の時は違い、「鬼は外ー！福は内ー！」と大きな掛け声と



節分の行事を楽しむ利用者様たち

頭と体の運動！

現在、通所リハビリではコロナウイルス感染対策として、利用者の方にはマスク着用、席をスクール形式で対応しています。



みんな一緒に体を動かしてリフレッシュ！

まず通所リハビリでは、健康チェックをし、当日参加されている利用者の方の出席確認から始まります。

確認が終わると、日付を利用者さんと確認していきます。その後、今日の一日の流れの確認、その後にラジオ体操を行います。ラジオ体操はこれから運動する為の準備段階。みなさん、一緒にやっていきます。

ラジオ体操が終わると、ラジオ体操だけでは足りなかった部分の運動も行っています。

午前と午後でマシントレーニングと入浴を分け、マシントレーニングはみなさん、一所懸命に体を動かし目標を持って頑張っています。入浴では「気持ちよかった」「またお願いね」と笑顔が溢れています。

レクリエーションも行っていますが、コロナの影響もあり人数のみで出来るレクリエーションを中心に行っています。少人数ではありますが、みなさんの笑い声や笑顔が見られ、「楽しかったよ」と言ってもらえると私たちも頑張ろうと思えます。

通所リハビリという限られた時間の中で、いつまでも自宅で元気に過ごせるような手助けをしていけたらと思います。

いちごのヨーグルトムース



いちご味のヨーグルトを使えば、簡単に春色ムースの出来上がり♪

作り方

- ①沸騰直前まで温めたお湯に、ゼラチンを入れ、よく混ぜる。
- ②いちごヨーグルトに砂糖と①を加え、泡立て器で良く混ぜる。
※いちごの色をより出したい時には、生のいちごをフォークなどでつぶし、ピューレ状にして加える。
- ③生クリームを8分立てにし、②と混ぜ合わせる。
- ④器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったら、いちごをたて4等分に切って、上に飾る。

効用

いちごに含まれるビタミンCの量は、果物の中でも上位です。ビタミンCには、疲労回復やかぜの予防、お肌の調子を整える作用があります。

材料 (5 個分)

いちごヨーグルト……160 g
砂糖……大さじ1
生クリーム……100cc
粉ゼラチン……5g
お湯……50cc
いちご……適量

南東北 ふくしま vol.122

発行日 令和3年4月1日
発行 (一財)南東北福島病院
リハビリ南東北福島
住所 〒960-2102
福島市荒井北三丁目1-13
☎024-593-5100
印刷 石井電算印刷株式会社

リハビリ南東北福島 栄養管理課