

# やまぐち便り 羅針盤

編集・発行 やまぐち便り編集委員会

〒376-0013 群馬県桐生市広沢町6丁目355番地

## 今シーズン花粉は少ないはずが…？

今年の花粉飛散は、例年に比べて少なく70%程の飛散量との予報でしたが、2月下旬頃より花粉症の強い症状を認める方が多くなっております！！

花粉症の症状はいろいろ、人それぞれです。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目の痒み、喉の痛み・痒み、咳、皮膚の痒み、からだの怠さ、頭がボーッとする等…。当クリニックでは、患者さん一人ひとりの症状に合った、そして生活パターンに合った治療をご提供させていただきます。

- ・漢方薬をご希望の方
- ・飲み薬が苦手でお注射ご希望の方
- ・点鼻薬、点眼薬をご希望の方
- ・粉の点鼻薬をご希望の方

粉の点鼻薬は、液だれが無く女性の方に好評です。

また、鼻にツーンとするのが嫌な方にもお勧めです。

- ・眠くなると困る方
- ・運転等でくしゃみが困る方
- ・とにかく、きちんと症状を抑えたい方

花粉の飛散量がさらに多くなる前の治療開始が大切です。また、「花粉症かな？」と心配な方、「鼻水、くしゃみ、目のかゆみがあるけれど、私は花粉症ではないよ」と思われる方、花粉症の検査を受けてみてはいかがでしょうか！！

花粉症について、当クリニック・彩スタッフにお気軽にお尋ね下さい。  
(医療部)



## 介護のあれこれ

### ～介護にまつわる豆知識～

今回は介護保険サービス以外の在宅高齢者の福利サービスについて紹介をさせていただきます。

#### ☆高齢者福祉サービス☆

##### ひとり暮らし高齢者無料入浴券について

対象者 65歳以上のひとり暮らし高齢者

交付枚数等 年間36枚以内(月3枚)

※民生委員を通じて交付する。(年2回、4月と10月)

利用負担額 無料

利用場所 市内4つの長寿センター

広沢老人憩いの家

ふれあいホーム

3ヶ所の公衆浴場

及び水沼駅温泉センター



施設名称	所在地	電話番号
桜湯	広沢町1-2,689	54-0472
一の湯	本町1-4-35	44-4704
上の湯	錦町1-8-11	43-8656
水沼駅温泉センター	黒保根町水沼120-1	96-2500

※桐生市あんしん介護保険より引用

○当院にはケアマネージャーが3名おります。市町村窓口への各種申請から介護保険サービス利用開始まで全てのお手続きを代行いたします。料金はかかりません。お気軽にお立ち寄りください。

(やまぐちライフプラン彩)

## マスクの正しい付け方と外し方

マスクには、裏と表があります。説明が書いてある物もありますので、きちんと読んで正しい付け方をしましょう。

例1) プリーツを開いた時に山側になる面が外側になる物

例2) 耳紐の接着部のある面が外側になる物

などマスクによって使い方が異なりますので正しく使用しましょう。

裏表が決まりましたら、次はノーズフィッター(鼻のワイヤ一部分)が上になるように顔に当て耳に紐をかけ、マスクの下部分を顎先迄伸ばし、ノーズフィッターを鼻筋に合わ

せて曲げて、隙間ができないように調節して下さい。マスクは隙間なく顔にしっかりフィットさせるように装着しましょう。鼻マスクや顎マスク、ゆるゆるマスクではマスクを付けていても予防にはなりません。



マスクを外す時も注意が必要です。マスクの外側にはウィルスが付いている可能性がありますので、外側には触れないようにマスクの内側を表にして捨てましょう。

マスクを正しく着用しつつ手洗い、うがいを心がけて、感染を予防しましょう。

(受付事務)

## 体内時計（サーカディアンリズム）って何？

人間には、ほぼ1日周期でリズムを刻む体内時計が備わっており、意識しなくても、昼間は心と身体が活動状態に、夜になると休息に切り替わります。

体内時計は約25時間周期と考えられています。人間は地球の自転に合わせて24時間周期で社会生活を送っています。よって、毎日1時間ほど体内時計はずれますが、朝起きて、日光を浴びたり、運動することでうまく調整されています。この1日周期のリズムをサーカディアンリズムと呼びます。自然のリズムですが若い人でも、深夜の残業、夜更かし、運動不足など生活習慣の乱れが続くと、体内時計に狂いが生じます。高齢者の場合、加齢による生理的な変化と生活習慣の影響が重なって、体内時計が前倒しにずれたり、リズムの振幅が小さくなって、睡眠障害を起しやすいう傾向があるといわれています。



ではなぜ、体内時計に微妙な狂いが生じるのでしょうか？そのカギを握るのが、脳の松果体(しょうかたい)と呼ばれる部分から分泌される「メラトニン」というホルモンです。メラトニンは体内時計に作用して、自然な眠りを誘う働きがあります。私たちが夜、眠くなるのは、このメラトニン

が活発に分泌されるためです。高齢者ではメラトニンの分泌量が減少することが明らかにされています。健康に良いからとよく早朝に散歩をします。しかし、実は朝早くから光を大量に浴びることで、体内時計はどんどん前倒しにリセットされていきます。その結果、夜は早くから眠くなり、朝はますます早く目覚めるという悪循環に陥ることもあるのです。また、何もすることがないからと、眠くないのに早く床に入るのも考えもの。「眠らなければ」という意識が強く働き、かえって目がさえて眠れなくなるというパターンに陥りがちです。高齢者が健康な睡眠を守り“快眠ライフ”を送るためには、①8時間睡眠にはこだわらない。②眠くなってから床に就く。③起きる時間を一定にする。食事も決めた時間に取りるようにして、規則正しい生活習慣に！④昼間はしっかり活動性を上げる。



高齢者の中でも、アクティブな生活を送っている人は、概して睡眠障害になりにくいことが分かっています。家に閉じ込められず、できるだけ外に出て、活発に活動することが、健康な睡眠を守る知恵なのではないでしょうか。

(看護部)

## 「肺炎」の発症リスクを「入れ歯ケア」が防ぐ！

新型コロナウイルスに限らず、一般的な肺炎も高齢者にとっては日頃から注意が必要な病気です。

そもそも肺炎は日本人の死因第3位(9.4%)を占める病気。死因第1位の悪性新生物(がん)28.7%、第2位の心疾患 15.2%に次いで、死因のおよそ1割を占めます。

背景として「老人ホームなど施設内で集団感染するリスクが高い」、「誤嚥性肺炎のリスクが高くなる」といったことが挙げられます。さらに障害や認知機能の低下によって、症状を自覚しづらく、肺炎と診断されたときには重症化しているケースもあります。

人が飲食物や唾液を飲込む働きを「嚥下(えんげ)」と

呼びます。誤嚥とは、嚥下機能がうまく働かなくなって本来食道に入る固形物や液体が気管のほうへ入ってしまう現象です。

誤嚥すると、食べ物や唾液に含まれる細菌が気道に入りやすくなって、肺炎のリスクが高まるのです。誤嚥性肺炎を含めた肺炎予防には、口腔ケアがとても大切です。口腔内は、湿度と温度が適度に保たれているため細菌が繁殖しやすい環境にあります。

食後の歯みがきをしっかりと行うこと、定期的なうがいや口をすすいで口の中を清潔にしておくことで、肺炎を引き起こす細菌の繁殖を防ぎ、誤嚥時の肺炎リスクを軽減できます。

入れ歯の場合は、やさしくブラッシングをしてから、流水ですっきりとすすぎます。就寝時には入れ歯を口から外して、水に浸して保管しておきましょう。入れ歯の清掃頻度と過去1年間の肺炎発症の調査で約7万人の65歳以上の高齢者のうち、入れ歯を毎日清掃しない人は、毎日清掃する人より過去1年間の肺炎リスクが1.30倍高いことがわかりました。75歳以上では1.58倍も高いことが明らかとなっています。

手洗い、うがいやマスク着用だけでなく、口腔ケアによる予防を心がけ感染拡大を防ぎましょう。

(やまぐちライフサポート彩)

### ■ 誤嚥性肺炎のメカニズム

