



訪問看護として働く以前、私は急性期病院において頭頸部外科を中心とした病棟で働いており、口腔癌や咽喉頭癌等、治療の合併症による嚥下障害を患う方がとても多い状況でした。その障害といかに上手く付き合っていくか、リスクと付き合っていくかなくてはならないかということ念頭に、退院後の生活指導を行っていました。

訪問看護を通して、嚥下障害を患っている方の多さや、ご家族様が主体で行う介護の中で誤嚥性肺炎のリスクの高さを実感しました。また、その方々を取り巻く環境の不十分さというものを感じました。その課題を抱えている中で、新宿食支援研究会を知り、日々の悩みを解決できる場所ができたと感じております。

「最期まで口から食べる」ことは、介助者一人だけで遣り遂げることが到底難しいのですが、ご家族様と多職種での協力により飛躍につながると思っています。そのためにも、看護師として情報共有の大切さ、ケア内容の共通認識、異常時の早期対応ということ、ご利用者様に関わる全ての方々に浸透できたらと日々努力しております。

また、看護師として「最期まで口から食べる」ためにできる予防法など、地域に広めていく活動を積極的に行っており、住民の方々が当たり前に行っている地域にしたいと思っています。

(看護師 飯塚 千晶)

「座る」を考える

③ 「座る」と車椅子

日本においては、車椅子は「座る」ために広まった道具ではありません。元々は戦病者を病院に運ぶために使われ、爆発的に広まったそうです。現代の車椅子は、限られたスペースでたくさんの人を移動させることができ、子どもや大人、痩せている人、太っている人、どんな人でも乗れる必要がある状況があって普及していきました。

戦争の時代は「1サイズで折りたたみができて誰でも乗れる」という「運搬車に椅子機能がある」車椅子がベストでしたが、現代は、1サイズで多数に使う時代ではなくなりました。そうは言っても、標準型車椅子の形は70年前から変わっていません。

実は、変わったのは標準型車椅子ではなくモジュール型車椅子です。モジュールとは、使用目的に応じて部品ごとに構成を変えることができる機構のことです。つまり、利用者さまや介助者の用途に応じてまるでオーダーメイドのように車椅子の構造ごとに変えることができる車椅子なのです。

身体状況に適合した車椅子を選ぶとは「オーダーの椅子に移動機能がある」車椅子を選定することに他なりません。利用者さまの日中の疲れは、ほぼ「座る」ことによる疲れです。だからこそ、「座る」ことを変えれば人生が変わるのです。

(福祉用具専門相談員 栗原 俊介)

健康のための健口

日本テニス協会医事委員会委員 ぶばいオハナクリニック

藤巻 弘太郎

皆さんは「歯の資産価値」について御存じでしょうか？

平成 14 年のある判例を元に考えると 1 本につき約 150 万円とも考えられる「歯」。それを軸に計算すると上下左右、親知らずを含めずに考えると、1 本も欠損していなければ 28 本存在するはずなので、その額はなんと 4200 万円にもなります。

でもこれは「歯」だけの数字ですので、そこに舌や唾液等を含めて「食べる」「話す」「息をする」などの働きの要素も入れた「口」という器官になると、とてつもない価値があることに気づかれるかと思えます。

では皆さんは、そんな高価な「口」ですが、しっかりとメンテナンスを行っていますか？

もしかして、治療の為だけに歯科医院を利用しているのであれば、大変もったいないことをしているのです。

近年、口腔と全身の健康との関わりがいろいろと解明されてきています。例えば、歯周病と全身疾患であったり、歯周病や酸蝕歯と口呼吸・鼻呼吸、また歯ぎしり・食い縛りとストレス性疾患、妊産婦関連(出産回数と残存歯数、つわりと酸蝕歯や妊娠性歯肉炎)などもあります。

それに伴って口腔と全身が関連する際のキーワードも様々となりました。

酸蝕歯であれば、お口の中の pH であったり、唾液の量や性状が関連してきます。

口呼吸・鼻呼吸であれば、唇の力(口唇力)や口輪筋だけでなく、呼吸と関連しての、自律神経→消化吸収やお口の乾燥→易感染や免疫力といったことにも繋がります。口輪筋は、シワやタルミなんていう言葉とも関連するので、女性の皆さんは聞き耳を立て

る状況になるのではないのでしょうか？

また筆者が得意とするスポーツ歯科や睡眠歯科分野も大きく健康と関係します。

例えばスポーツロジックという言葉がありますが、それは生活習慣病の予防や治療、要介護回避のための包括的プロジェクト(健康長寿)と関連します。そこでの歯科情報の 1 つには、「転倒リスク」があります。残存歯が 19 本以下で義歯を使用していない人は、歯が 20 本以上ある人と比較して、転倒リスクが最大で 2.5 倍になるという報告があるのです。

他にも「認知症リスク」というものもあります。これは歯がほとんどなくても入れ歯により噛み合わせが回復している人と比較して、認知症の発症リスクが最大 1.9 倍になりますよという報告です。

睡眠歯科に関しては、睡眠の質や睡眠時無呼吸症候群と関連するので、なんとなく健康との繋がりが想像できるのではないのでしょうか？

このように歯や口腔の健康を維持することは、つまり健口であることは全身の健康に繋がるのだということ認識し、そのために歯科医院を利用する時代になってきたと言えます。

皆様の健口が常に健康と共にありますように。

87歳のスーパーモデルもいる！

カルメン・デロリフィチェ-Carmen Dell'Orefice-(1931年6月3日)

ニューヨーク生まれ 身長:178cm スリーサイズ: 91.5-66-99

座右の銘: 生きてるかぎりランウェイを歩くわ!

※彼女の大事にしていること: **ビタミン補給・適度な運動・睡眠**



出典 niki310.blog.so.net.ne.jp(2013年時)



出典 niki310.blog.so.net.ne.jp(2009年時)