

News

ウェルネス



No.131

ウェルネス小畑歯科医院
子どもの歯を守る会
会報 1998年2月創刊

〒640-8401
和歌山市福島324-1
☎073-455-9874

<https://www.wellness-kobata-dc.com/>

お餅による窒息事故に注意しましょう！②

お正月はお餅による窒息事故が多発します！

高齢者は食べ物飲み込む機能だけでなく、唾液の分泌も低下するため窒息リスクが高くなります。



まずはゆっくり噛み、唾液と食べ物をよく混ぜる必要があります。一口食べるごとに30回噛むと良いといわれていますので、それを目安にしてみてください。そして食べやすい大きさに切ることも大切です。次から次へと食べては喉の奥に詰まるため、ゆっくりと確実に飲み込んでからにしましょう。食事前にお茶などで口や喉を湿らせておくことも大切です。また、背中が丸いと顎が上がるため気道に入りやすくなるので、姿勢を正しくすることも大切です。安定した姿勢で軽くあごを引き、姿勢良く食事をするようにしましょう。その他、「正月で子や孫と楽しく話しながら食事するため、会話に気が移ってしまって食べ物に集中できない」といった声もあります。

窒息事故予防のまとめ

- ①奥歯の噛み合わせの回復を図り、何回もしっかりと噛むこと。
- ②認知機能の低下はあるものの、自分で食事できている人には見守りや声かけが大切。
- ③食べやすい大きさ(1cm未満)に切り分ける。
- ④食べる前にお茶などでお口の中を潤すことは有効。
- ⑤姿勢に気をつける(やや下向きであごを引く)。



窒息のサイン

窒息の典型的な症状は、食事中に激しいムセと咳が生じ、呼吸困難になります。顔面が紅潮し、時にチアノーゼと言って唇が紫色になります。両手で喉をつかむようなしぐさをします。これは世界共通の窒息のサインです。



窒息に気づけば、ためらわずに救急車を呼ぶ

①患者が強い咳をしているときは、続けるように促すとともに救急車を呼ぶ。

②咳ができなくなったら「背部こう打法」といって、患者の背中から手のひらで左右の肩甲骨の真ん中を強くたたく。



③これに「腹部圧迫法(ハイムリッヒ法)」を組み合わせる。患者の後方に立ち、両腕を患者の腹部に回し、片方の手で握りこぶしを作りみぞおちと臍の間に当て両手で素早く手前上方に引き上げるように腹部を突き上げ圧迫する。



救急車の到着までこの二つを繰り返すことになります。東京消防庁では「早期対応が命を左右します。ためらわずに救急車を呼んでください」と強調しています。(院長)



黒部源流を訪ねて ～雲の平と周辺の山々～③

2018年7月22日～7月29日

6泊7日小屋泊まり縦走

三日目 太郎平～薬師沢小屋（泊）

朝食後、水を補給して薬師沢へと出発する。小屋まで400mの下りで、ゆっくり行っても3時間ほどで着く予定だ。途中でカベツケが原という湿地帯を通る。そこにはカッパが住んでいて人を化かすという噂があり、実際に昭和30年代までは、カッパにだまされたという人がいたとのこと。そんな話を甥っ子としながら、草原と樹林帯が続く緩やかな木道を歩く。

しばらくすると薬師沢への下降が始まり、3回目の渡渉点を渡ると広い台地に出た。カベツケが原だ。もし「オーイ、オーイ」と呼び声が聞こえても、決して「オーイ」と返事しないで「ヤッホー」と応えよう(その理由は山賊本を読んで下さい)。



ふと木道の横を見ると手足を交互に動かし歩く20cmほどの黒い影が目に入った。カッパの子どもか!? 恐る恐る木道の下を覗き込むと、どうやら巨大なヒキガエルのようなものである。そういえば、大台ヶ原でも大きなカエルに出会ったことがある。しかも同じようにノシノシと歩いていた。山賊本の著者は、カベツケが原のカッパはカワウソだろうと推測している。他にも、雲の平周辺には人を呼ぶ白骨、300年生きた狸、バケモノに呼ばれた人たち、雨中に響く念仏など山の怪談がたくさんある。つい50年ほど前までは何人も体験者がいたという。

さて、カベツケが原を過ぎしばらく急下降すると、ほどなく薬師沢小屋の赤い屋根が見えてきた。

この小屋、黒部と薬師沢の出会いにある。よくぞこんな場所に建てたものだ。小屋に入ると少し目まいがし、足元がふらつく。カッパのたたき



▲水浴びをしたが、冷た過ぎ！

かと思いきや、小屋全体が傾いているのだった。積雪のため年々ひどくなり、今では7度傾いているとのこと。

四日目 薬師沢小屋（1,912m）～アラスカ庭園（2,464m）～雲ノ平山荘（泊）

今日も朝からピーカン。いよいよ憧れの雲の平へ向かうが、薬師沢を渡るといきなりすごい登りが待っていた。雲の平への直登ルートだ。たいがい



▲直登の看板

は「急登」と書くが、ここは「直登」と書いてある。その意味はすぐに分かった。まずは、なが～いハシゴがお出迎え。天まで続くのかと思うほどの岩登りの始まりだ。標高差500mでコースタイム



▲長いハシゴはほんの序の口でした

が2時間30分、ひたすら大きな岩と滑りやすい木の根っこが続き、コースの半分は四つん這いで登ることになる。ザックが肩にずっしりと食い込む。特段に危険な箇所はないが、思いがけない難所である。スリップに注意しつつマイペースで登る。

樹林帯を登ること3時間！ようやく木道の端に着きホッとする。この山行の中で体力的にも精神的にも一番辛い登りだったが、まだ1時間ぐらいは体力を使う道で、気が抜けない。

ようやくアラスカ庭園に到着する。ここにはオオシラビソやトウヒなどを中心に、文字通りアラスカの森を彷彿とさせる植物が自生し、草原も点在している。木立越しには、黒部五郎岳、水晶岳、薬師岳が大きく見える。遠くには笠が岳、槍が岳、後ろには剣岳。さすが日本の秘境、雲上の楽園だ。40分ほど休憩し宿泊予定の雲の平山荘を目指す。雲の平といっても、実際は平坦でなく、かなりのアップダウンがあるが、木道なので歩きやすい。途中、祖母岳(2,540m)に寄り道しアルプス庭園を堪能後、昼過ぎに山荘に到着する。（院長）



▲アラスカ庭園、遠くに薬師岳の山稜が見える



徳島県でセミナーしてきました！

超高齢社会における歯科医療 つまようじ法とドライマウス

昨年初夏に一本の講演依頼の電話があった。当院で行っているつまようじ法による歯周治療と、開業医では珍しいドライマウス外来の評判を聞いた徳島県の大阪歯科大学などの同窓会からだった。

徳島県も高齢化と少子化が進んでおり、それに伴い若年者のむし歯も減っている。歯科医療のニーズと疾病構造の急激な変化に対応しきれず、困り果てたすえの電話だったのだろう。

依頼主がたまたま院長の大学の同級生だったこともあり、喜んで引き受けることになった。

私自身は三重県出身だが、四国は遠い陸の孤島というイメージがあった。幼い頃旅行した際、いくつもの県を通り抜け、やっと岡山から瀬戸大橋を渡った思い出があるからだ。しかし何のことはない、和歌山からはフェリーがあった。しかも、和歌山港から徳島のセミナー会場までの走行距離わずかに15km。あっという間の到着だった。

講演は前半と後半の二制で前半は院長が担当。つまようじ法による健康管理型歯科医院を開設したこと。長期的な来院によって、お口を通した全身の健康を守る取り組みをしていること。そして

高齢者の口腔ケアの技術・知識の必要性や、訪問診療の依頼にどのように対応しているかという内容だ。

後半は私、竹岡が担当。超高齢社会に突入し、多剤服用の影響で「薬剤性ドライマウス」という新しい疾病ができたこと。ドライマウスを放置することで口腔カンジダ症、舌痛症、味覚異常などを合併し負の連鎖に陥ること。また、それらに外来や訪問診療でどのように対応していくのかを解説した。



最後にはつまようじ法の体験実習とドライマウスの検

査実習をしながら、たくさんの先生方と質疑応答できたことが大きな財産になった。

唯一の心残りは徳島ラーメンを食べそびれたことだ。意外と近いことがわかったので今度は家族で遊びに行きリベンジしたいと思う。

(歯科医師・竹岡高志)

新人歯科衛生士奮闘記！

その④MFT学会に行ってきました



歯科衛生士
西本 春希



先日、東京で開催されたMFT(口腔周囲筋機能療法)の研修会・学術大会に参加してきました。

私にとって初めての学会で、予想以上に大きな会場で驚きました。様々な先生や歯科衛生士さんの講演を聞く中で、今後に活かせることもたくさんありました。

特に印象に残ったのが普段の食生活の「飲み物・

主食・姿勢」に着目した「食とMFT」という議題です。例えば食事の際は、しっかり地に足をつけ(床に座る場合は正座)、背筋を伸ばすと頭も固定され、正しい姿勢で食事できるそうです。

また意外だったのが、流し込み食べにつながるため、食事中にはお茶を飲まない方がいい、ということでした。

食の欧米化が進むにつれてファミリーレストランが普及し、外食に行けばまずお水が提供されるようになりました。それに伴い、家庭でも食事時にはお茶やお水を飲むのが当たり前になりました。

しかし、アニメちびまるこちゃん(1970年代の設定)の食事シーンには基本的に湯飲みが置かれていません。お茶は食後にみんなでいただきます。

子どもが対象の話でしたが、私自身の食生活も見直したほうが良いなと感じさせられました。



あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願い申し上げます。



今年の抱負

- ①60肩を治す
- ②視力に応じたメガネをつくる
- ③勤務医を確保する

字を丁寧に書く

西川 サワコ

引き続き
体力づくり

太田 香

健康のため
ウォーキングする

森谷 千浦

毎日笑顔！

田村 彩

笑顔で穏やか
に過ごす!!

大六野 貴子

寝る前に
ケータイを
見るのをやめる

竹岡 亮子

健康と
若さを保つ

井谷 ノリ子

子どもと遠くに
遊びに行く！

弓場 未紗樹

ファミリー
キャンプに挑戦！

竹岡 高志

海外旅行に
行く！

中出 幸

樹木希林さんの
整理の実践
1日1つのものを
捨てる

森本 保代

家庭菜園を
マスターする！

坂本 純子

駆け抜ける
一年でなく、
ゆっくりした
日々を
過ごせる一年に
したい

上田 智恵子

毎朝4時50分に
元気に起きる

岡 雅子

断捨離する

藤本 眞央

運動不足解消

西本 春希

丁寧に暮らす

濱端 真優

我慢

湯崎 敬子

夫婦で
おでかけ
はじめます

山東 理沙

できることは
その日のうちに
やる！

岡 美代子

笑って過ごす！

小林 直美

脱・出不精！

板垣 嘉美

早寝早起き
腹八分

森下 愛子

北海道旅行に
行く！

弓場 奈津実