

# 口腔ケアについて

最近聞くことが多くなってきたように思いますが「口腔ケア」という言葉を存じでしょうか。

早明浦病院では、患者さんの口腔状態を安定させることで、身体の回復につなげようと、今年の春から口腔ケアに力を入れていきます。口腔ケアはただ歯磨きをするというものではありません。

口腔ケアには、口腔清掃と言われるものと口腔機能回復の二つに分けられ、口腔清掃は、うがい、歯磨き、義歯の清掃、粘膜・舌の清掃が主に行われるもので、

簡単に言うとお口の中を清潔にするものをいいます。また、口腔機能回復は、リラクゼーション、口腔周囲筋の運動訓練、咳嗽（咳払い）訓練、嚥下促進訓練、発音・構音訓練が主に行われるもので、簡単に言うとお口の周りの筋肉を強化し、食べる・話すという人間が生きていく上で必要なものを回復させるものをいいます。



肺炎の予防や、食べる・話すといふのがだるかったり、むくむ症状はふくらはぎの筋肉の衰えと静脈弁の働きが弱ってきたサインです。このようなどきに使用するのが、弾力性を持った特殊なストッキング「弾性ストッキング」です。

# 弾性ストッキングについて

体の中で最もむくみが起きやすいのが脚です。心臓から遠い位置にあって血液の流れが悪くなりやすいこと、重力の関係で水分がたまりやすいからです。

脚のむくみは一般的に立ち仕事の人に多い症状ですが、実はデスクワークの人にもよく見られます。どちらも同じ姿勢を続けることで、脚の組織液（水分を含む血液・リンパ液等）の循環が悪くなり臍傍の隙間に水分が停滞するからです。また、疲れがたまってきたときや睡眠不足になったときなどにも脚のむくみが起きやす



これを着用して、絞めつけることで、心臓への血液の戻りを助け、脚のうっ血症状を改善し、生活の質を高めるためにも使用します。しかし、弾性ストッキングの不適切な使用により合併症を引き起こす場合もあります。慎重な使

う運動が活発になることで身体の回復に繋がっていきます。最近ではインフルエンザの予防にもなるといわれています。義歯を作って装着し食事をとるときで噛むことができ、脳への信号が伝わりやすくなったり、口腔内を清潔にすることで唾液がネバネバしたものからさらさらのものになったりと日々、口腔内は変化します。毎日口腔ケアに入ることによって患者さんの元気の原因となるよう努力していきたいと思えます。

（歯科衛生士 川村 志保里）

用が必要となります。当院では、岡村病院の救急センターの岡村裕代看護師長のアドバイスを受け、新しい弾性ストッキングを導入しました。筒状弾性包帯で着脱のしやすいものです。圧迫の強いストッキングは硬くて履きにくく、高齢者などでは皮膚が弱いため傷を作る原因になります。筒状包帯は、弾性ストッキングが履けない方や、高齢者の方向きです。

使用したい方や購入希望の方は、当院受付窓口へ声をかけてください。担当の者が対応させていただきます。

（看護部長 河野 留美子）

# 血液・呼吸器内科の外来診療開始 4月から

血液・呼吸器内科では、血液の異常を起こす病気や、気管支肺の病気などの診療を行います。

診療日時 毎週水曜日 9:00～12:00

担当医 高知大学医学部血液・呼吸器内科学教室 助教(外来医長) 森 正和先生 日本内科学会認定内科医 日本血液学会認定血液専門医

診療日時 第1・第3土曜日 13:00～16:30

担当医 高知大学医学部血液・呼吸器内科学教室 医員(指導医) 山根 真由香先生 日本内科学会認定内科医

## 主に次のような症状の方を診療します

- ・ちょっとした運動で息切れやめまいなどを自覚する
- ・頸部や腋下、股の付け根などにしこり(リンパ節)に触れる
- ・青あざができやすかったり、鼻血が止まりにくい
- ・原因不明の熱がつづく
- ・健康診断で貧血や白血球増多、血小板減少などを指摘された
- ・胸部レントゲン写真で肺に影があるとされた
- ・運動時に息切れ、呼吸困難を自覚する
- ・とくに夜や明け方に息をするとヒューヒューと音がする
- ・咳や痰が多い
- ・血痰がでた
- ・胸が痛む

高知大学医学部外科学(外科2)講座 心臓血管外科

# 渡橋和政教授が外来診療を行います

胸部に不安な症状がある方、下肢静脈瘤がある方は受診をお勧めします。



5/12 土 6/16・7/7 PM2:00～4:00

5月のさめうらギャラリーは竜野真維先生ブータン写真展を開催