

なでしこ新聞

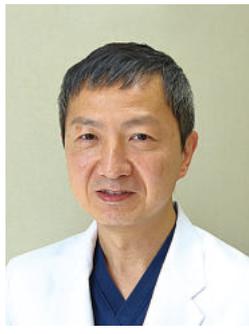
NADESHIKO NEWS PAPER

Attention News

AIによる内視鏡診断装置を 熊本県下で初めて導入しました!

医療法人 起生会
表参道吉田病院

院長 吉田 元樹



【略歴】

碩台小学校、白川中学校、熊本高校、福岡大学医学部卒、平成5年熊本大学第一内科入局、熊本市医師会病院、熊本市市民病院、上天草総合病院、済生会熊本病院、熊本労災病院、国立がん研究センター東病院、国立がん研究センター中央病院、熊本地域医療センター医師会病院消化器内科医長、大阪医科大学附属病院化学療法センター副センター長を経て、平成26年4月～表参道吉田病院副院長、平成30年4月～同院長。
専門分野：消化管腫瘍学、消化器内視鏡学
学位：「切除不能・進行再発大腸がんにおける、耐用性の低い症例に対する一次化学療法としてのフツ化ピリミジン系薬剤と抗VEGF抗体療法」のテーマにて医学博士取得
専門医等：日本内科学会認定内科医、日本消化器内視鏡学会専門医&指導医、日本消化器学会胃腸科専門医、日本臨床腫瘍学会暫定指導医

AIとは、artificial intelligence(人工知能)の略であり、近年ドラマなどにも登場し、比較的なじみのある略語となりつつある。我々は常に過去の経験に基づき行動を取りやすく、特に過去の成功体験の記憶には従順と思えるほど以前と同じパターンで行動する事で再度成功しようとする。いわゆる「二匹目のドジョウ」である。しかしながら、大変つまらない高校数学の微分・積分など(数学の先生ごめんさい!)、意味を持たない記憶は大変苦手で、何度似た問題を解いてもなかなか正解にたどり着けない。パターン認識が得意な東大生ですら100%に到達するのは並大抵ではない。

AIは我々以上にパターン認識が得意であり、意味など全く関係ないものもなんの、かなり高い確率で正解へ導く事が可能であり、パターン認識に加え、ディープラーニング技術も応用して、囲碁や将棋の世界では既に人間の能力を凌駕している。

自動車の世界では条件付きではあるが、矢沢永吉の「YAZAWA」も驚

く「CMで話題になった日産スカイラインは高速道路での手放し運転(インテリジェント高速道路ルート走行:PILOT2.0)が可能となり、BMWは高速道路や渋滞時に手放し運転可能(ハンス・オフ機能付き渋滞運転支援機能)で、しかも約50m来たとおりに戻れるし、メルセデスベンツは縦列駐車ボタン一つで可能となっているように、AIが自動車技術の世界でも席卷し始めており、やがて高齢者による死亡事故の問題など話題にも上がらなくなる時代が来ると考えられている。

医療の分野でも、眼科領域では眼底画像の血管パターンを判読し、糖尿病性網膜症の診断可能な医療機器が導入されており、研究中の分野は多岐にわたります。今後ますます多分野での導入が見込まれています。

私の専門分野である消化器内視鏡でも、昨年の平成31年4月20日に表参道吉田病院が主催した市民公開講座でご紹介したように、国内初のAIによる診断機器として既に昨年5月から国内販売されている。

図1 腫瘍(腺腫)の確率99%



▲ ENDBRAIN(エンドブレイン®)

この良性である腺腫にさらなる遺伝子変異が加わると、増大し、大腸がんになるため、がんになる前に大腸ポ

リンパス株式会社によるENDBRAIN: エンドブレイン®である。このエンドブレイン®は、まず医師が大腸内視鏡検査で超拡大内視鏡スコープを用いて、500倍に拡大した大腸ポリープ表面の毛細血管や細胞内の核の異常を描出し、その血管異常や核異常の画像を認識し、AI内部に保存記録されたパターンから増大する可能性があるポリープである腫瘍性ポリープ(腺腫)かどうかを精密に判断する事が可能で、腫瘍(Neoplastic)と非腫瘍(Non-neoplastic)の可能性が表示される仕組みとなっている。実際の画像(図1)では、500倍に拡大された不規則な血管(画像左)をパターン化(画像右の緑の線)し、認識し、腫瘍(腺腫)の確率99%と判別している。

ポリープを内視鏡で切除すると、大腸がんの予防につながると考えられている。

なぜこのエンドブレインが開発されたか?その理由として、500倍に拡大可能な「超拡大内視鏡スコープ」が新たに開発されたにもかかわらず、これまで500倍に拡大された大腸ポリープ表面を生体内で誰も観察したことがなかったため、血管異常や核の異常を判断するのが困難であり、やむを得ず膨大な画像記録を収集・保存し、AIに判断させるといふシステムが構築された経緯がある。

今後、AI診断機器はカプセル内視鏡検査やCTやMRIなどの画像検査の読影や病理組織検査の判定などにも導入される計画があり、ますます、医療へのニーズは高まるばかりである。

しかしながら、これらの医療を含めたAI技術は最新技術のためにデータ不足から確立された技術であるため、まだ認定されていないため、最終的な責任は人が背負うことになる。AIによる自動運転中に自動車事故を起こしても、運転手の責任になるように、医療においても、あくまで診断の補助という位置づけであり、最終的には医師の責任になる。人は間違えたくないと思っても、どれだけ注意していても、どうしても低い確率で間違えてしまうが、自動車運転を間違えると事故を起こしてしまうし、医師や看護師などの医療介護者が間違いを起こしてしまうと、患者さんを精神的にも肉体的にも傷つけてしまうことになる。できる限りそのような不幸を起こしたくない、起こさないためには、ICU、AIやロボットなどの最新技術も導入して小さなミスも防ぎ、より安全な医療を提供できるようにこれからも取り組んでいきたいと思っている。

表参道吉田病院の理念

思いやりの心と
良質で安全な医療と職場を提供し
選ばれる病院をめざします。

基本方針

- 1 患者さまの人格と権利を尊重し、患者さま中心の医療を提供します。
- 2 職員はこころと技術の研鑽をつみ、良質で安全、安心な医療の提供に努めます。
- 3 地域において、高齢者に質の高い医療とケアを展開し、他の医療機関、介護福祉施設との連携を図ります。
- 4 予防医学から治療まで包括的な医療を提供します。
- 5 健全な病院運営をめざします。

表参道 吉田病院

Yoshida hospital
NEWS

教えて、ドクター!

vol.61

伊東歯科口腔病院訪問診療部長
歯科 廣瀬知二



略歴

大分県出身。1985年北海道医療大学歯学部卒業
1989年広島大学大学院歯学研究科修了。一般歯科勤務を経て、1994年に(医)康和会入職。訪問診療に従事、2015年より現職。歯学博士、介護支援専門員、厚生労働省歯科医師臨床研修指導歯科医
専門分野:高齢者歯科、歯科用高分子材料
所属学会:日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士
日本歯科医療管理学会認定医/日本化学療法学会認定歯科医師/日本口腔ケア学会評議員
日本歯科理工学会Dental Materials Senior Adviser

認知症患者の歯科訪問診療

はじめに

歯を失うことをはじめ、口腔の機能低下は栄養状態の悪化を招き、全身状態に影響することが知られています。しかし、歯科外来受療率を年齢ごとに見ると65〜74歳をピーク

に、75歳以上では減少しており、歯科治療の機会を失っている高齢者が少なくないことがうかがえます(図1)。近年、歯科においても通院困難な患者が増えていることから、訪問診療を軸とした医療体制が充実しつつあります。

認知症高齢者の口腔ケア

認知症高齢者は、自覚性の低下、指先を動かす能力の低下などにより、自身での口腔ケアが不十分となり、やがてできなくなりまします。さらに認知症が進んで介護者による口腔ケアを拒否するようになると、ムシ歯や歯周病の進行を招き、ますます口腔ケアの介入を困難にします。誤嚥性肺炎予防のためにも、口腔ケアが困難なケースは早期から歯科医師・歯科衛生士の訪問による定期的な口腔衛生管理が望まれます。

よくみられる口腔疾患

ムシ歯や歯周病の悪化のほかに、高齢者には口腔乾燥が多くみられます。口腔乾燥は口腔が不衛生になりやすく、また飲み込みが難しくなる原因となります。唾液腺マッサージや必要に応じて、口腔保湿剤を使用し

て対応します。また、体力が低下した高齢者ではカビ(真菌)の一種であるカンジダ菌による口腔カンジダ症がよく見られます。症状としては、粘膜に白い苔状のものを生じたり、ただれや舌の痛み、味覚異常などを引き起こしたりします。衛生状態を改善しても変化が見られない場合は、抗真菌薬を処方します。

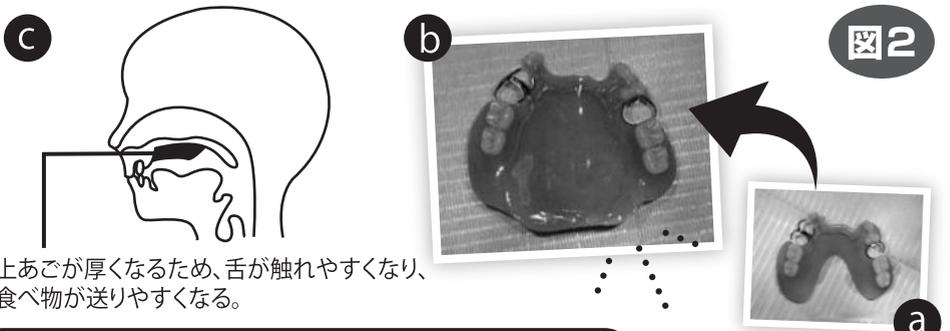
パーキンソン病に関連した症候として、顎が外れる、顎関節脱臼があります。認知症高齢者では顎が外れた自覚がなく、周囲も気づかないことがあります。時間がたつと戻すのが困難となるため、早期に整復を行います。

摂食嚥下障害への対応

舌の力が弱くなったため飲み込みがうまくいかないケースがあります。すでに使用している入れ歯があれば、その形を変更することにより飲み込みの補助装置として使用できる場合があります(図2)。

認知症患者の入れ歯適応

入れ歯を入れたら認知症が改善した、歩けるようになった、そのような情報が流されたこともありま



入れ歯一体型の飲み込み補助装置の例

既存の上あごの入れ歯(a)を舌の接触に合わせて厚みをもたせ、飲み込み補助装置としての形を変更した状態(b)。(c)はその説明図。

おわりに

現在、訪問診療を実施しているのは、全歯科診療所の2割に過ぎません。認知症高齢者を地域で支えるためには、患者さんが在宅復帰されても、継続して口腔健康管理を提供できる歯科がさらに増えることが期待されています。

文献/廣瀬知二「認知症患者の歯科治療―訪問診療の現場から」認知症の最新医療 9(3):166-168, 2019

外来担当医師予定表

受付時間
平日/午前…8:30~12:00(診療は9:00からとなります)
午後…13:00~17:00(診療は13:30からとなります)
土曜日/午前…8:30~12:00(診療は9:00からとなります)
休診日/日曜・祝祭日

※SAS…睡眠時無呼吸外来/田中・安藤・吉田に

外来診察について

外来診療は全て予約制になっております。前日までのご予約をお願いします。尚、体調不良での来院の方は、状況に応じて対応致しますので、ご遠慮なくお声掛け下さい。

水曜日午後の消化器内科の診察について

予約制となっておりますのでお電話でのご予約をお願い致します。

お問い合わせ先: TEL.096-343-6161

	時間	月	火	水	木	金	土
呼吸器内科 睡眠時無呼吸症候群 禁煙外来	午前	安藤	安藤 田中	安藤 田中		安藤	
	午後	田中			坂上 (第1・3週)	田中	
代謝内科	午前	吉田仁			吉田仁		吉田仁 岡川(第2週) 坂井(第4週)
消化器内科	午前	渡邊			吉田元 渡邊		
	午後			吉田元 渡邊			
循環器内科	午前		吉田俊			吉田俊	吉田俊
	午後			吉田俊			
内科	午前						
	午後		小島		小島		

FAX.096-343-7626

●2019年5月1日より

第52回 健康講演会レポート

「季節に起りやすい病気の対策」

講師：表参道吉田病院副院長呼吸器内科 田中不二穂先生



インフルエンザとノロウイルスのお話

令和元年11月30日(土)に第52回健康講演会を開催いたしました。テーマは「季節に起りやすい病気の対策」です。今回は「インフルエンザとノロウイルスのお話」と題して当院副院長呼吸器内科の田中不二穂先生にお話頂きました。

一般的に普通の風邪はのどの痛み、鼻汁、くしゃみ咳等の症状が中心です。一方、インフルエンザに多い症状として悪寒・38℃以上の発熱、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感があげられます。鼻からの検体採取でインフルエンザの診断を判断することができます。ただし、発症後すぐに受診しても検査で陽性に出ない場合がありますので、6時間以上経過してから受診される事をお勧めします。治療法としては、内服薬、吸入、点滴があります。治療の対象として、症状出現から48時間以内に投与を考慮し、多くは自然軽快する疾患でもあり必ずしも抗インフルエンザ薬の投与は必須ではありません。インフルエンザの予防接種は、発症をある程度抑え、重症化を予防する効果がある為、予防する有効方法としては①流行前のワクチン接種②手洗いやアルコール製剤による手指衛生③咳エチケットが大切です。もしインフルエンザに罹った場合は、発熱後6時間以降に病院の受診をお勧めします。

個人差はありますが、解熱後、48時間すると感染力は消失します。もし、4、5日しても解熱傾向がないときは、肺炎や脳炎の可能性もある為再度受診されて下さい。

次に、ノロウイルスの症状として嘔気・嘔吐、水様性下痢、腹痛、微熱があります。潜伏期間は半日から2日、症状が出現すると数日で治まることが多いです。診断は、便を用いて検査を行うが原則は保険適用外になります。治療法としては、特効薬はなく症状を緩和するために制吐剤、整腸剤の内服や脱水を予防するために水分補給や点滴を行います。もしノロウイルスに罹ってしまったら、①食事前やトイレの後、石鹸で手を洗う②タオルなどの共用での使用を避ける③便や汚物の処理をする場合は、必ずビニール手袋を使用する④消毒には市販の塩素系消毒剤(キッチンハイター)を希釈して使用することが大切です。

インフルエンザの予防は、人混みを避け、マスク・うがいの施行、インフルエンザワクチン接種を推奨しています。ノロウイルスの予防は、手洗いの施行、ウイルスに汚染した牡蠣などの2枚貝を生食、または不十分な加熱のまま食べて感染する事がある為、しっかりと加熱して食べることをおすすめします。インフルエンザもノロウイルスも冬場に流行する為、予防を行いながら、少しでも感染リスクを避けましょう。

ご参加いただきました皆様、誠にありがとうございました。次回は令和2年2月29日(土)ヒートショック・心不全について当院副院長の吉田俊彰先生にお話していただきます。

インフルエンザの予防法

- ① 流行前のワクチン接種
- ② 手洗いやアルコール製剤による手指衛生
- ③ 咳エチケット



ノロウイルスにかかってしまったら

- ① 食事前やトイレの後、石鹸で手を洗う
- ② タオルなどの共用での使用を避ける
- ③ 便や汚物の処理をする場合は、必ずビニール手袋を使用する
- ④ 消毒には市販の塩素系消毒剤(キッチンハイター)を希釈して使用する

(病院・宮崎)

研修報告

医事課 石原 亜沙美

「医師事務作業補助者 資格取得について」

病院で働いている職員はいろいろな資格を持って働いています。そのうちの一つである事務職員の資格をご紹介します。

最近、診察室に入ると医師と看護師だけでなく、隣でカルテを入力している職員を見かける事があると思います。そのカルテを入力している職業にも資格があります。その資格を「医師事務作業補助者」といいます。

この資格は平成19年12月28日に厚生労働省が医師の事務作業の負担軽減のために導入されました。医師は、患者さんの外来診察や病棟での診療の他に医療文書の作成等があります。医療文書とは、診断書を始め、自賠責保険の診断書、介護の主治医意見書、健康保険の傷病手当金支給請求書、特定損傷・疾患関係の書類、労災関係の書類は長期に渡り何度も作成することになり、医師は診療の合間に作成するか診療の終了後に業務時間外に作成している実態もあり、文書作成に1ヶ月以上かかることは珍しくない状況が起きていました。このことから、医師事務作業補助者を配置することで、医師の負担を減らし、同時に患者サービスの向上に繋げていこうという動きになり、当院でも医師事務作業補助者を配置することになりました。

私は、この制度が導入された時からこの資格に興味があり、昨年春申し込みをし、夏に資格取得のために32時間の研修を受けに福岡に行ってきました。この

資格を取得するには、専門学校に通い取得するか、日本病院会という社団法人主催の32時間の講習を受け、その後レポートを提出して取得する方法というがありますが、私は日本病院会主催の講習会へ参加して資格を取得しました。

32時間の講習の内容はただ事務作業についての講義ではなく、医学の知識と感染症対策・医療情報システムと電子カルテについて・診療報酬制度について・医師法や医療法等の病院に関連する法律の勉強・薬剤の知識・検査一般の知識・接遇や個人情報保護に関する知識などの講義を受けました。32時間も机に座って講義を受けるのは専門学校を卒業して十数年ぶりのことで、疲れましたが、学生時代に習ったことの復習や最新の医療システムなどについて教えてもらい、途中から楽しく講義を受けていました。その後のレポート提出は、ちょうど子供の夏休みと同じ時期だったので、子供達が夏休みの宿題をする時に一緒に机についてレポートをやり、子供達の夏休みの宿題が終わる頃には私のレポートも終わり、子供達と一緒に「終わったー!」とバンザイしました。

レポートを提出し10月末に修了証が届いた時には、取るまでの苦勞より、達成感でいっぱいでした。専門学校卒業後、何かの資格に向けて勉強すると言う機会がなかったので、何かに向けて勉強するというのはいいいものだなと思った体験でした。

修了証が届いて、達成感でいっぱいのいい体験になりました!



御活用下さい 旬レシピ

毎月10日前後に、その月に旬を迎える栄養価に富む野菜を利用した手軽に出来るレシピを2~3品紹介しています。警備員室横に設置しておりますので、毎日の食事作りの参考にぜひご利用下さい。

(栄養科)

NADESHIKO INFORMATION

なでしこ広場

「表参道 吉田病院」や「介護老人保健施設 なでしこ」の様々な情報をお届けします。

ウインターコンサート2019

たくさんのご参加
ありがとうございました!

クリスマスソングから
懐かしの故郷の歌メドレーまで!



令和最初のウインターコンサートも 大盛況で迎えることができました!!



中国伝統の弦楽器二胡と
アルトサックスのコラボ!

毎年みなさんが楽しみにされている恒例のウインターコンサートが12月21日(土曜日)14時45分から行われました。令和になって最初のコンサート。今年も年末の忙しい時期にも関わらず大勢の方に来ていただきました。今回は、ルーテル学院のハンドベル部は参加されませんが、その代わりに中国伝統の弦楽器二胡とアルトサックスに参加していただきました。

第一部は当院職員の須藤さんとそのお母様による中国伝統の弦楽器二胡とアルトサックスによるクリスマスソングメドレー、アメイジンググレイスなどの親子お二人の息のあった素敵な演奏を聞かせていただきました。二胡の単独演奏では「蘇州夜曲」が演奏され観客の皆さんも懐かしむように歌を口ずさみながら楽しんでいただけたようです。二胡の音色はとても癒される音色でした。

サックスのソロ演奏では「星に願いを」が演奏されました。優しい音色がホールに響き、皆さんウツリと聴き入っているうちに、第一部は終了

しました。

休憩を挟み第二部では、毎年ご参加くださる碩台校区公民館の碩台コーラス部による「サンタが街にやってくる」「もろびとこぞりて」「きよしこのよる」のクリスマスらしい曲から、「証城寺の狸囃子」「故郷の人々(スワニー川)」などの故郷の歌メドレーと懐かしい歌が続きました。

テンポのあるコミカルな曲や、しっとりとした曲など、楽しく美しい歌声を聞かせて頂きました。最後に碩台コーラスの皆さんと吉田仁爾総院長による、碩台小学校校歌「撫子の花」を歌いウインターコンサートのフィナーレを飾りました。

令和最初のウインターコンサートは、大盛況で終わる事ができました。たくさんの方にご参加いただきウインターコンサートにご協力いただいた、碩台校区碩台コーラス部の皆様、二胡&サックスのお二人、またご来場いただいた皆様へ、心より感謝申し上げます。来年もまた職員一同企画していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

介護保険で何が利用できるの？

【住宅改修について】

居宅介護支援事業所 なでしこ

古川 春香



今回は、介護保険サービスの「住宅改修」についてご説明致します。

「住宅改修」とは

要介護者等が住み慣れた家で生活をするために、住宅を改修する事は、本人が持っている能力を生かした日常生活の自立支援、事故の防止や介護者の負担軽減に有効な方法です。

この「住宅改修」は、要支援・要介護問わず、1人あたり20万円まで一律に支給されます。ただし、その内、個人の負担割合に応じ、1割～3割の自己負担が必要です。また、最初に住宅改修費支給を受けた時の要介護度から区分が3段階上がった場合も、再度支給を受ける事が出来るようになります。

※この制度を利用される場合は、あらかじめ、改修の着工にあたる前に市区町村から承認を受けなければ、介護保険からの給付を受ける事が出来ないの、お考えの方は事前にケアマネージャーにご相談下さい。



興味があられたり、何か疑問に思われる事がございましたら、居宅介護支援事業所 なでしこまで、ご連絡ください。

【介護保険の支給対象となる住宅改修の例】

① 手すりの取り付け

転倒を予防し、移動を楽にするための手すりの設置が出来ます。玄関内、玄関から建物の出入り口部分まで、廊下、トイレ、浴室、階段等の内、工事を要する物が対象です。

② 段差の解消

居室の出入り口、廊下、トイレ、浴室と脱衣場、玄関等でつまずかない様、スロープを設置するなどの方法で段差をなくします。玄関から外への出入り口も対象になります。

③ 床材の変更

畳の部屋を板やコルク材やビニール材の床材に、浴室の床を滑りにくい材質の物に、玄関前の道路を滑りにくい舗装材などに、それぞれ変更する事が出来ます。

④ 便座の取り替え

和式のトイレから洋式のトイレに取り替えて、使用時に体に負担が掛からない様に出来ます。温水洗浄便座への変更も対象になりますが、水洗トイレにする工事は対象外です。

⑤ 扉の取り替え

通常のドアを引き戸や折り戸、アコーディオンカーテン等に取り替えて開閉しやすくする事が出来ます。ドアノブの交換や戸車の設置も出来ます。

⑥ その他

①～⑤の改修に付帯して必要となる住宅改修(例:手すりを取り付ける為の壁の下地補強、浴室の段差を解消するための給排水設備工事など)

お気軽にご相談ください!

tel 096-343-7458

vol.15

部署紹介

各部署で活躍するスタッフや日々の業務をご紹介します!

栄養科

今回は「栄養科」をご紹介します!

フードサービス

美味しくて安全な質の高い治療食を!

● 治療食の提供

病院の食事は、治療効果を高める一端を担っています。其々の病態に適した治療食を、ご本人に合わせた形態で提供できるように、ベッドサイドへ伺い、状況を確認し、摂取率100%をめざし、調理スタッフと共に日々頑張っています。入院時少量しか召し上がれなかった方が、だんだん食事が出来るようになり、回復されていくのを見ることが、我々の何にも代えがたい喜びになっています。



当院栄養科は、「美味しくて安全な質の高い治療食の提供」を目指して、併設するなでしこ共同調理室で、2名の管理栄養士と、パートナーである委託会社九州フードサプライセンターのスタッフで運営しています。栄養科での主な業務内容はフードサービスと栄養管理業務です。

栄養管理業務

- 栄養状態の把握
- 栄養指導(外来・病棟)
- 健康教室
- 地域への健康教室開催



入院患者様の入院時の栄養状態を把握し、改善のための計画を立て(必要な栄養量、水分、塩分など)、評価を行いながら、疾患の改善をサポートします。

医師の指示の元、必要時、病棟、外来での栄養指導を行っています。体は、自分が食べたもので出来ています。薬と違って、即効性はありませんが、正しく食べることで、必ず変化が現れます。食事に関してのご質問、現在の疾患を改善するための食事内容のアドバイスが欲しい方、お気軽にお声かけ下さい。一人ではなかなか改善が難しい方でも、当院スタッフがお手伝いさせていただきます。一緒にがんばりましょう。

(栄養科 科長 山脇淑美)

介護の知恵袋



介護老人保健施設
なでしこ

NADESHIKO
NEWS

まだまだ手放せないマスク!!

～インフルエンザから花粉症へ～

インフルエンザ流行の季節

冬も本格的になり、だいぶ空気が乾燥してきました。感染症が流行している時期ですので、先に感染予防の話をさせていただきます。

粘膜の潤いが感染予防のカギ

感染予防には様々な手段がありますが、今回はのど粘膜の潤いに注目してみましょう。空気中を漂う感染症のウイルスは呼吸によって身体内部に侵入し、のどや気管の細胞にとりつくことで増殖を始めます。増殖スピードが身体の防衛能力を超えると感染症が発症します。

これを防ぐために重要な働きをするのが粘膜で、粘膜表面にある細かい毛や粘液によってウイルスの侵入をブロックします。粘膜が乾燥するとこれらの機能は低下してしまいますので、潤いを保つことが感染症予防には重要になってきます。

粘膜が潤うためには、栄養状態や疲労の度合いなど様々な要素が関係しますが、その中の一つに空気の湿度が挙げられます。

湿度は40～60%に保つのが良い

粘膜が外気に触れたとき、乾燥した空気であるほど多くの水分が粘膜から奪われてしまいます。特に冬の乾燥した空気では湿度が上がりにくいのです。ですから部屋の空気の湿度はなるべく高い方が良いのです。また、インフルエンザウイルス自身も湿度に弱いという報告があります。ただその一方で、湿度が高くなりすぎるとカビやダニが発生しやすくなります。こちらは50%を超えたあたりから増え始め、60%を超えると急激に増殖します。カビの孢子やダニの死骸、抜け殻はアレルギー症状を誘発し、のどの粘膜が荒れる原因にもなります。

よって、湿度は低すぎず高すぎず、40～60%に保つのが良いでしょう。

インフルエンザウイルスは小さすぎる!

そして今回の本題、マスクについてです。テレビの健康番組でマスクの是非について論じられていたとき、出演者の意見の中に、インフルエンザウイルスは非常に小さくマスクの繊維の隙間にすり抜けてしまうため、マスクをすることは意味が無い、というものがありました。

確かにこれには一理あります。私たちが日常的に使用するマスクは目が粗すぎるため、空気中のインフルエンザウイルスを物理的にブロックする事はほとんどできません。インフルエンザウイルスの大きさは100nm(1万分の1mm)で、仮にインフルエンザウイルスがテニスボールくらいの大きさだとすると、マスクの網み目の隙間は3メートルくらいになります。

結論：マスクは有効

しかしマスクの効果として重要なのは、実はウイルスをブロックできるかどうかではなく、吸気に湿度を添加できることです。私たちが吐いた息によりマスクの内側は湿り気を帯びますが、これにより今度は吸いこむ息の湿度が上がります。

そして結果、のどの粘膜が乾燥した外気にさらされることなく、潤いを良好に保つことができるというわけです。屋内だろうが屋外だろうが吸気の湿度を一定以上に保つことができ、しかも加湿器と違いカビやダニの心配もないわけですから、マスクの役割は非常に重要と言えますね。

他にも、ウイルス自体は小さすぎてブロックできなくても、ウイルスが混入した飛沫は防ぐことができますし、感染者がマスクをすることで周囲への飛沫の拡散を防ぐこともできます。

たとえウイルスが小さすぎてマスクをすり抜けてしまっても、粘膜の潤いを保つことでウイルスへの防御力を高めることができるわけですから、感染予防に有効な手段と言えるでしょう。

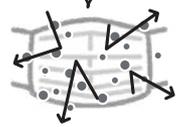
2～3月は花粉飛散のピークです!

● **つらい花粉症を楽にする方法**…花粉症のピークは春だと思っている方は多いと思いますが、実はスギ花粉の飛散ピークは毎年2～3月頃です。早めの対策でつらい花粉シーズンを乗り切りましょう。

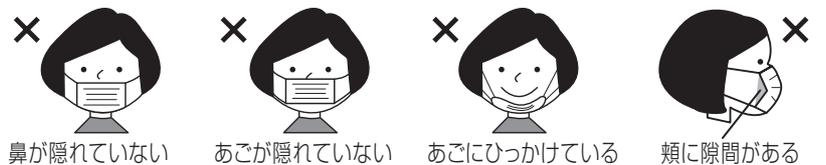
今すぐできる花粉症対策

● **マスクを正しくつける**…花粉対策用マスクをつけることで花粉の侵入を70～80%以上カットすることができるといわれています。ただし、マスクと顔の間に隙間があると効果が弱まるため、顔に合ったサイズのマスクを正しくつけましょう。

花粉対策用マスクでブロック!



マスク着用のNG例

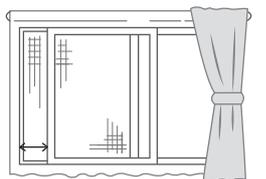


● **手作り「濡れマスク」でしっかり対策**…マスクを2枚用意し、1枚目のマスクと2枚目のマスクの間にウェットティッシュを挟んでマスクを装着します。ウェットティッシュが乾いてしまうと花粉を吸着する効果がなくなってしまうので、乾いたらすぐに取り換えましょう。

室内の花粉対策

10cm
開ける

● **窓は10cmだけ開ける**…窓を10cm開けるだけでも十分に室内の空気を入れ替えることができます。また、網戸とレースのカーテンで花粉の侵入を50%カットできるといわれています。



● **トイレマットに注意**…トイレで衣類を上げ下げするたびに、衣類に付着した花粉が落ちるため、トイレマットには花粉がたまりやすいです。トイレマットはこまめに洗濯しましょう。



つらい目・鼻の症状を緩和させる方法

● **目をタオルで冷やす**…目のかゆみが強いときは、冷たいタオルをしばらくまぶたの上に置いておくと、かゆみが緩和します。



● **のど・鼻を保湿する**…のど・鼻の粘膜が乾燥すると炎症が起こりやすくなります。マスクや加湿器などで、のど・鼻の保湿を心がけましょう。(濡れマスク・のど飴も効果的!)



● **ツボをおす**…小鼻の上のくぼみにある「鼻通(びつう)」というツボを、指で上下に50～60回こすると鼻の通りがよくなり、スッキリします。



花粉症を悪化させないために

- ① 刺激物の多い食事を控える。
- ② タバコやアルコールを控える。
- ③ 規則正しい生活を心がける。
- ④ 過労、睡眠不足を避ける
- ⑤ ストレスを溜めない

マスクを上手に利用してインフルエンザや花粉に打ち勝ち
楽しく元気にこの季節を乗り越えましょう!!

入所トピックス 明けましておめでとうございます!



元日イベント
盛りだくさん!!



なでしこ入所は、一月一日元旦より様々なイベント盛りだくさんでスタートいたしました。赤酒のお屠蘇や綺麗なおせち料理を堪能されたり、書初めをしたりとゆったりとしたお正月を過ごされました。

新年会では二人羽織に挑戦し顔中シュウクリームのクリームだらけになったり、羽根つき大会の墨を職員にべったり塗ったり、職員も利用者の皆様も大爆笑の楽しい時間でした。

今年も、皆様のステキな笑顔が沢山溢れます様にスタッフ一同頑張りたいと思います。

今年も宜しくお願い致します!

二人羽織!?



(なでしこ・長山)

デイケアトピックス みんなで初詣へ!



1月6日、8日の二日間護国神社、加藤神社へ初詣にでかけました。まずは、護国神社へ。正月の雰囲気十分にあって、境内では甘酒も売っており今年の干支であるネズミの大きな絵がありました。ご利用者の方々と一緒にお賽銭をあげて参拝しました。次の加藤神社でも同様に参拝しました。

令和になって初めての初詣。皆様それぞれに想いをこめられていたみたいですね。今年も一年平穩無事に過ごせますよう、そして去年みたいに災害が起きないような一年になったらいいですね。

立派な獅子舞!!



(なでしこ・荻下)

今年も一年平穩無事に
過ごせますように!



こ・こ(Co・Co)トピックス 「できないから面白いシナプソロジー」



シナプソロジーで
楽しく脳トレ!



皆さんこんにちは。デイサービスこ・こでは認知機能低下予防のため、難読漢字などの学習プリントや指先を使う貼り絵など楽しみながら行える脳トレを積極的に取り入れております。今回は、その中でも毎日行っている「シナプソロジー」のご紹介です。簡単に説明すると「脳を混乱させ活性化させるプログラム」です。

例えば、後出しジャンケンをイメージして下さい。シナプソロジーでは①後出しで勝つ②後出しで負ける③後出しで右手は勝つ、左手は負ける④後出しで右手は負ける、左手は勝つ、といった感じで次々とその刺激を変えていきます。刺激を変えると脳が混乱しその時に活性化する、といった内容です。

写真の様に道具を使ったり、2人以上のグループで行うものもあります。できないときには周囲の方の動きを真似したり、動きが止まってしまう方もいますが、そんな時に笑いが起こり毎日楽しく脳トレを行っています。

(こ・こ・石田)

なでしこ基本理念

個人として、家族・社会の一員として自分らしい生活を、生きがいのある生活を共に考え、共に歩んでいきたい。

なでしこ

ワクワク

その67 調査隊
ちょうさい

「表参道 吉田病院・なでしこ」の周辺には、楽しいスポットがたくさん！
今回は子飼商店街にある「茶匠 徳光屋茶舗」さんをご紹介します。

茶葉の種類も
たくさん！

お茶に合うパフェやソフトに
くつろげるカフェスペースも！

奥様
渡辺 晃子さん

茶匠 徳光屋茶舗

◎住所 / 熊本市中央区妙体寺町 4-25
◎電話&FAX / 096-343-6098
◎営業時間 / 9:00~19:00
(日・祝 10:00~18:00)



新年あけましておめでとうございます。寒い日が続いていますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。今回なでしこ調査隊は子飼商店街にある「茶匠 徳光屋茶舗」さんにお伺いしました。

1957年創業の老舗のお茶屋さんです。熊本地震後、仮店舗で営業を続けていましたが、昨年8月に現在の場所でリニューアルオープンしました。

店内は販売の他にカフェスペースが設けられており、ゆっくりと過ごせるようになっています。取材当日は雨の降る寒い日であり玉緑茶(ホット)220円を頂きました。最近急須に茶葉を入れてお茶を飲む機会が減っている家庭も多いとの事でしたが、私が自宅で飲んでいるお茶とは違い茶葉の香りがするととてもおいしいお茶でした。

店内では大福茶をはじめ数種類の茶葉が販売されています。お正月用にと大福茶と抹茶クッキーを自宅用に買って帰りましたが、贅沢に茶葉を多め

に入れた緑茶とともに濃い抹茶のクッキーを食べ、幸せなひと息ついています。

カフェスペースでは緑茶ソフトやパフェも食べることができ、高校生や大学生にも人気で行列ができるそうです。また、ペットボトルで販売している水出し緑茶(500ml)も人気で、マイボトルを持参すると70円で購入でき、お得なお勧めです。冬になりインフルエンザや風邪が流行していますが、緑茶をこまめに飲むことにより喉についた菌を洗い流し予防する効果があります。散歩や子飼商店街での買い物の帰りなど立ち寄って緑茶を飲んで帰るのはいかがでしょうか。落ち着いた雰囲気ですのおひとり様でも大丈夫ですよ。

今回の取材ではお茶屋さんが選んで厳選した茶葉で入れるお茶のおいしさを知ることができた貴重な取材となりました。(病院・秋月)

調査隊

ちょうさい

次回取材先は?

さて、ここはどこでしょう? 皆さん解りますか?
わくわく調査隊の次回取材先は一体??

HUMAN OF NADESHIKO

なでしこの「人」

地域の皆様が
安心して暮らせるような
碩台に!



vol.18

◎編集後記

年末のあわただしさ、そしてお正月。あっという間に時が過ぎさり、ぎりぎりになってのインタビューのお願いでした。それなのに快く引き受けて下さり質問にも笑顔で答えて下さいました。本当に有難うございました。

(なでしこ・加納/金井)

今回は、碩台民生児童委員会会長
『中島英子(ナカシマヒデコ)』様をご紹介します。

日頃は碩台5町内の民生児童委員として活動しています。昨年12月より碩台民生児童委員会長に着任いたしました。どうぞよろしくお願い致します。

◎中島様が普段心掛けている事はありますか?

A 私は自分の中に3原則を持っています。「体を動かす」「良く食べる」「睡眠を良くとる」日頃より、プールや、ジムに通うなどトータル15年ほど行っています。しなければならないと思ひこむのではなく、無理せずに自分に合った運動をぼちぼちやっています。これが私の健康の秘訣です。

◎会長になられて感じた事や、今後取り組んでみたいことはありますか?

A 最初はこんな大役を引き受けて大丈夫だろうか、心配になり悩みました。けれど色々な人に会える良い機会だと気持ちを前向きに切り替え、今までの会長さん達の思いや気持ちを引き継ぎ1~17町内の民生児童委員さん達と皆で、協力しあって頑張っていこうと考えました。

◎これからの「碩台」について一言お願いします。

A 児童から高齢者の方まで地域の皆様が安心して暮らせるような碩台に。民生児童委員は身近な相談相手として、又地域の応援隊としてこれからも頑張っていきたいと考えています。



編集室から

次号(69号)の発行は2020年5月を予定しております。お楽しみに!

当新聞の校正、編集におきまして個人情報の保護に注意を払いながら作成しております。構成上、写真等を掲載する場合がございます。特定の個人を識別できる情報や写真の掲載に関しましては、あらかじめ本人様又はご家族等の同意を頂いております。尚、新聞記事又は個人情報に関するご意見・ご感想がございましたら下記の連絡先までお問い合わせください。