ナースステーション①

今月号から大田病院看護部によるコラム「ナースステーション」がスタートします。

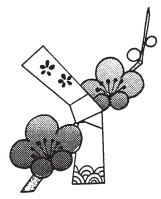
大田病院の看護部です。新型コロナウイルス感染症はまったく終息する気配がなく、世界中大騒ぎとなっています。この第3波はいったいどこまで行くのでしょうか？　病院には具合の悪い患者さんがたくさんいますから、とにかく入院病棟には持ち込まないように、細心の注意を払っています。職員の会食は禁止で、マスクや手洗いに注意をしています。患者さんにも面会禁止や入院中もマスクをしていただくなど、ご不便をかけています。心穏やかに安心の場としての入院や外来が、患者さんも職員も戦々恐々とする場となってしまいました。

日々奮闘中

それでも、コロナを恐れて他の病気を放置してはいけないので、とにかく感染の防御に徹して病院を利用しましょう。人とお話するときは必ずマスクをする。マスクをするときは鼻を出さない。こまめに手洗いをする。もしくはアルコールで手指消毒をする。これで十分防げるはずですが、色も形もないウイルスですから油断したりすると、すきを突いてくる可能性もあります。

ぜひご自宅で「私の今日の感染対策は十分だったか」と点数をつけて、カレンダーにでも記録してください。そうすることで、誰もほめてくれるようなことではありませんが、ご自分でご自分をほめてあげることができます。そして特定健診やがん検診を行った方もご自分でご自分をほめてあげましょう。健康のことを考えることで、病気が重症化することをご自分で防いでいるからです。

まだ健診やがん検診は受診が可能です。大森中診療所などお近くの診療所に行くか、電話でお問い合わせください。私たちは病気にもコロナウイルスにも負けてはいけません。



認知症Q&A

No. 40

回答はグループホーム虹の家みちづか看護師　大澤千恵子さん

Q　歯周病があると認知症は進行しやすいのですか？

A　関連があります。メカニズムや因果関係は、まだ明らかになっていないようですが、いくつかの実験、研究が報告されています。

マウスで実験をしたところ、歯周病のあるマウスは、ないマウスに比べて1・5倍くらい認知症が悪化したそうです。また、歯周病の歯茎から、脳内老人斑（アルツハイマー病の場合、脳内に現れる）成分が産生されていることが判明したという報告もあります。

メカニズムは明確ではありませんが、炎症の原因となる物質が血流にのって、脳内で影響を与えているのではないかと考えられているようです。あるいは、歯周病が進行すると歯が抜けます。残歯が少なくなることにより、噛む力が弱くなって、脳への刺激が減少するから認知症が進行しやすいという見方もあります。

予防としては、毎食後10分以上の歯磨きをするというだけでなく、①若いうちから、正しくていねいな歯磨きを習慣化すること。②定期的に歯科検診、治療、保健指導を受けることです。

従来の歯ブラシだけではなく、歯間ブラシ、フロス、舌ブラシ、電動歯ブラシ、音波ブラシ等、口腔内をきれいにできる道具が販売されています。自分の歯の状態や生活スタイルに合わせて、工夫してみてください。また、糖尿病がある方は、病気のコントロールをしておきましょう。過剰なストレスも歯周病の悪化につながりますので気を付けましょう。

秋のあたたかな日差しを受けて
久しぶりのウォークラリー開催

11月15日(日)、健康ウォークラリーを行いました。「潮の香りと旧街道の歴史にふれる旅」ということで、京急線の北品川駅から青物横丁駅までを歩きました。

参加は17人、晴天に恵まれ11月にしては暑いぐらいの陽気でした。コースは北品川駅から屋形船のだまり、天王洲の海辺を通り、神社・お寺を通るコースでした。

新型コロナウイルス感染症の影響で、さまざまイベントが中止や延期となる中、久しぶりのウォークラリーで楽しく歩くことができました。

途中の公園で昼食休憩を挟みながら、約7キロを3時間半かけて歩きました。参加者からは「楽しかった！」「またお願いします！」の声をいただきました。

みんなで記念撮影

増資のご案内

- 城南保健生協では健康なまちづくりのために、健康増進活動をより充実させていきます。ぜひ、増資にご協力お願いします。
- 「増資（1口＝1000円）」は、プラスしてお金を預けていただくシステムです。
- 皆さまからお預かりした出資金・増資は、生活協同組合法にもとづき、生協の運動、事業を行っていく上での運営資金となります。
- 出資金・増資に利息は付きませんが、生協を脱退するときには返却されます。

お手続きの方法：城南保健生協本部事務所に直接ご連絡いただくか、生協理事や支部役員、協力医療機関を通してお手続きください。ご不明な点は生協本部（3762－0266）まで。

事務局からのお知らせ

① お引っ越しなどで、住所の変更がありましたら、生協本部まで連絡をお願いします。

② 城南保健生協を脱会、または減資するには、死亡の場合を除き、4月1日～12月31日までに申請をお願いします。また、申請がありました減資、脱会による返金は年度末終了後、4月の返金となります（生協法第19条第1項及び定款10条第1項の規定により、1月～3月の期間は申請できません）。

介護職員募集中!!

充実した介護事業所でご一緒に働きませんか

ヘルパーステーションすずらんの登録ヘルパー
資格：初任者研修終了、ヘルパー２級または介護福祉士
時給：1,400円～ 1,800円（介護福祉士は時給＋100円）
勤務地は大田区と品川区

グループホーム虹の家
資格：初任者研修終了、ヘルパー２級または介護福祉士
グループホームは資格のない方も募集しています
時給：1,050円～ 1,700円（介護福祉士は時給＋100円）
宿直手当は１回9,000円

時給、勤務時間など詳細は
城南保健生協本部　担当：横山まで
大田区大森東4-6-15-101　TEL03-3762-0266

介護の相談なら、なんでも城南保健生協へ

- 城南保健生協は「すずらん」（訪問介護事業所）を運営しています。
- 「これから、訪問介護が必要…」など相談にのれますので、まずはご連絡ください。生協本部　電話03-3762-0266まで。

ヘルパーステーション
すずらん　大田区大森東4-6-15-101　電話03-6436-8331
すずらん・ゆたか　品川区豊町5-2-20　電話03-5498-5195
すずらん・ゆたか　馬込営業所
大田区北馬込1-13-2　電話03-5743-5452

城南保健生協のグループホームは２カ所

グループホームは、認知症の高齢者が専門スタッフの援助を受けつつ共同生活する介護福祉施設です。

虹の家しおかぜ
大田区大森東５－２－７
電話　03－6404－9025

虹の家みちづか
大田区新蒲田３－２６－１７
電話　03－3739－1410

ゆたか調剤薬局

品川区豊町４－３－２０（戸越公園駅徒歩４分）
電話　03－3787－7510

地域に根差した薬局で訪問服薬指導も行っています。
またお薬相談やかかりつけ薬剤師の対応もできます。