



SUGIMOTO CLINIC

第450号



10月号の特集

- ・透析と口腔ケア
- ・四方山話

もみじの由来：紅葉は、総社市の市木に制定されています。

● 知って納得、読んで納得



透析と口腔ケア

～透析患者さんは口が乾燥しやすい～

透析患者さんは、唾液腺の萎縮、薬の副作用、透析による体内の水分量の減少によって唾液の分泌量が低下し、口腔乾燥になりやすい状態です。

【唾液減少の症状】

- ①虫歯や歯周病の原因となる細菌が増える
- ②味覚がおかしくなる
- ③口内炎になりやすくなる
- ④口が乾く、舌が痛い、お口がネバネバする、食べにくい、しゃべりにくい、口臭が気になる等



【予防】

- ★1日3回の歯磨き(歯ブラシはやわらかめを選ぶ)
- ★口の保湿(保湿ジェルを塗布する)
- ★唾液腺のマッサージ、舌ストレッチ
- ★義歯を清潔に保つ(義歯は毎食後に外し洗う)
- ★頻回にうがいを行う(水やマウスウォッシュ)

口腔ケアは虫歯、歯周病の予防だけでなく、誤嚥性肺炎や敗血症などの全身疾患の予防にも繋がるため非常に重要です。近年ではオーラルフレイルという言葉もきかれるようになり、口腔環境を整えることの重要性が高まっています。

オーラルフレイルとは、歯・歯周病・歯の喪失などの口腔トラブルにより、食事中にむせる・食べこぼす・噛めない食品が増え、口腔機能が衰えることを意味します。ひいては全身機能の低下につながります。

その為には、毎日の歯磨きや義歯の洗浄で口腔内を清潔に保ち虫歯や歯周病といったトラブルから口を守る事が大切です。オーラルフレイルのチェックをしてみましょう！！

質問事項

	はい	いいえ
☐ 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
☐ お茶や汁物でむせることがある	2	
☐ 義歯を入れている※	2	
☐ 口の渇きが気になる	1	
☐ 半年前と比べて、外出がすくなくなった	1	
☐ さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
☐ 1日に2回以上、歯を磨く		1
☐ 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

- 0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢



プロケア

- ・かかりつけ歯科医で定期健診
- ・歯石除去と歯面清掃
- ・セルフケアのアドバイス



セルフケア

- ・歯みがき
- ・歯間部清掃
- ・洗口
- ・舌ケア



透析患者さんは定期的に歯科受診を受けましょう。歯科治療を安全に行うために、透析を受けていることを事前に歯科医師へお伝えください。

お困りの際はスタッフへご相談下さい。(吉武)

四方山話



当院では定期的に地元の中学生在が職場体験にやってきます。医師や看護師を指すという若者に外来診療や透析を一通り見てもらった後で、今現在では剣道や吹奏楽、合唱などで全国レベルの活躍をしていることが時に判明します。私は目を見張って感心するばかりで、医療の話も忘れて彼らの活動について色々聞かせてもらいます。

少し前にはラグビーの有名選手が医師を目指すということでニュースになりました。よく見ると周囲の医療関係者にも、スポーツや音楽などで卓越した実績を残している方がおられます。若い頃から何かに打ち込んだ経験は、医療関係の仕事でも大いに役立つのだと思います。

優れた能力を持つ人が医

療現場や医学研究で活躍するのは素晴らしいことです。その一方で自分はどうかと考えます。患者さんや御家族の思いと抱える問題は様々で、私は現場で働くスタッフのことを考える立場でもあります。色々な人の事情が複雑に混じり合う当院での毎日は、私にとって迷いと苦悩の連続です。

一体何が正しくて、どうする事が正解なのか。私は明確な答えやお手本のない場所です。

悩んでいましたが、しばらく立ち直れない程苦しむことは最近減った気がします。仕事ですぐに答えが出なくても、焦る必要はないと思えてきたからかもしれません。むしろ慌てて一つの結論や方向に飛びつく方が失敗しやすいようです。白でも黒でもない宙ぶらりんの状態を経て問題を何とかする力が、当院での仕事を通じて養われたのでしょうか。

中途半端、曖昧でいる選手権があれば私は好成績を残せそうですが、どうもそんな大会はないようです。せっかく見学に来てくれた中学生に院長の格好いいところを見せることもできませんが、どういう訳か職場体験の申し込みは増加傾向にあります。若者の前で見栄を張るのは諦めて、彼らの様々な活動や将来への抱負に耳を傾けていきたいと思っています。



掲示板

●お知らせ

10月よりコロナワクチン、11月よりインフルエンザワクチン接種を開始します。

コロナワクチンは日中透析の方は透析中に接種、夜間透析の方は透析前に外来で接種、または非透析日に接種して頂くようになります。

インフルエンザワクチンは全患者様、透析中に接種を行いますので、宜しく願います。



●編集後記

暑さ寒さも彼岸までと昔から言われていますが、本当に彼岸の頃を境にいつべんに秋らしくなってきました。あれだけの猛暑がうそのようで、どこか疑いたくなってしまうですが、まだ四季は感じられそうです。

猛暑で家に引きこもりがちだったと思いますが、気晴らしに少し体を動かすに出掛けてみてはいかがでしょう。

編集委員

発行：(医)杉の会 杉本クリニック

〒719-1136 総社市駅前2丁目18-21

Tel：(0866)92-1000 Fax：(0866)93-8870

メールアドレス：sc-post@mx7.mesh.ne.jp

ホームページアドレス：https://sugimotoclinic.com/



杉本クリニック公式アカウント