

クリニック通信

はなみずき



風薫る季節となりました。ハナミズがきれいに咲いています。この季節は、紫外線が強くなってきます。紫外線対策をしっかりとしましょう。

5月4日（日）は西東京市休日診療当番のため、午前9時から午後5時まで診療いたします。5月15日（木）は学会出席のため休診いたします。ご迷惑をおかけしますがご了承ください。



誤嚥に注意

口腔ケアして肺炎を予防しよう

高齢者の肺炎の原因として「誤嚥」があることをご存知ですか？ 誤嚥とは、食べたり飲んだりする時に間違っって気管に入ってしまうことです。

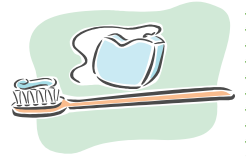
普通は『食事をしたときにむせる』ことで誤嚥に気づかれます。この場合には、「飲み込みやすい形にする」・「少量ずつゆっくり食べる」など食べ方や食



べ物の形を工夫することで誤嚥を減らすことができます。

しかし、食べていないときにも誤嚥は起こるのです。通常の食事は問題ないようでも、夜眠っている間に、唾液が喉に溜まり、口の中のバイ菌（細菌）と一緒に気管の中へと流れてしまうと肺炎が起こる可能性があります。（実は、食べ物で誤嚥するよりこちらのタイプのほうが多いのではないかとされています。）

このタイプの誤嚥に対しては、「**口の中を清潔に保つこと（口腔ケア）**」が重要です。口の中に食物の残りカスがあると細菌が繁殖します。食後の歯磨きは必須です。就寝前にもしっかりと歯磨きをして、うがいを十分にして下さい。寝ている間に誤嚥したとしても、バイ菌の侵入を少なくできる可能性があります。また、歯周病や歯槽膿漏がある場合には治療が必要です、義歯の清掃も怠ってはいけません。



口の中を清潔にすることは、虫歯や口臭を防ぐだけでなく、肺炎の予防にも極めて大切なのです。

Dr. みわの一口コラム：お母さんいつもありがとうございます。



5月11日は『母の日』。皆様は何か予定がありますか？ 母親のことは、心の中では誰よりも大切に思い感謝しているのに、口に出して言うのは気恥ずかしくて知らん振り、そんな方が多いのではないのでしょうか。私も母と同居しているのですが、毎日憎まれ口ばかり言っています。何かプレゼントしようとしても特に欲しいものはないと素っ気無い返事。でも、私たちが元気であること、少しでも優しい言葉をかけて感謝の気持ちを示すこと、それが何よりのプレゼントでしょうか。今年は言ってみようかしら「お母さんいつもありがとう」って。



【甲状腺の病気(2)：甲状腺機能低下症に注意】

前号に続き、甲状腺の病気について第2弾です。甲状腺は、ノドボトケの近くにある薄いぺらぺらとした臓器です。ここから甲状腺ホルモンが分泌されます。このホルモンが多くなる病気が「甲状腺機能亢進症」、ホルモンが不足すると「甲状腺機能低下症」になります。今回は「甲状腺機能低下症」を取り上げます。

甲状腺ホルモンが少なすぎると、以下のような症状が出てきます。

- ◇ 元気が出ない、表情が乏しい
- ◇ 声がかすれる
- ◇ 身体が冷える(冷え症)
- ◇ 体重が増える、便秘になる
- ◇ 髪が薄くなる(特に、まゆ毛の外側が薄くなることも多い)
- ◇ 皮膚が乾燥する
- ◇ むくみ、目や顔が腫れる
- ◇ 脈が遅くなる
- ◇ 物忘れ、認知機能低下(特に、高齢者では要注意！)

これらの症状があると、甲状腺機能低下症かも知れません。甲状腺機能低下症は高齢の女性に多くみられます。

特に注意しなければならない点として、

①元気がなくなることから「うつ」と間違われる場合がある

②高齢者の場合には、認知症(痴呆)と間違われる場合がある

という点です。

急に記憶力の低下や認知機能が低下してきた場合には、治療可能な認知症をみのがさないために、甲状腺機能を調べる必要があります。

甲状腺の病気が疑われたら、採血をすることによって甲状腺ホルモンが減っているかどうかを調べる必要があります。

甲状腺ホルモンが減少する代表的病気の一つが「橋本病」です。これは甲状腺に炎症が起きる病気ですが、採血で詳しく調べることで診断できます。

☆ スタッフから ☆



先日、次女の3歳の誕生日を迎え、某子供写真館で七五三の前撮り写真をとってきました。前々から新しいことをする時には嫌がったり、カメラを向けると脱走する娘…。私の不安が予想通り、自分の服を脱ぐことから拒否し、撮影中も抵抗し、何とか撮れたものの私も店員さんもヘトヘトでした(笑)。「あなたが大きくなった時記念に残るから！」と訴えても、親の期待通りにはうまくいきませんね。そういえば長女の3歳の写真も病み上がりで撮ってしまい、ポーズとした出来上がりだったなあ。姉妹で7歳の七五三こそ良い写真が撮れますように！！ (受付事務 Y.E.)

クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>