

Vol.96

院長 関の

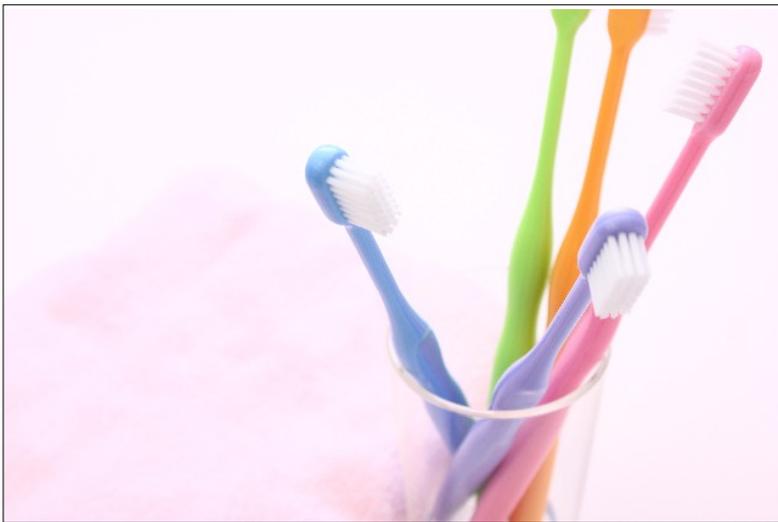
Face to Face

2016年 6月 1日発行



熊本地震から1ヶ月半、全国あちこちで地震や噴火が続いています。加えて今年は二〇一〇年並の猛暑が予想されています。翌年あたりにもまた大きな災害がやってくるのかと不安を感じてしまいます。備えあれば憂いなし。防災グッズを準備する人も多くいらっしやると思います。水や食料はもちろんです。高年齢者には「入れ歯」や「薬」とともに

防災リュックに歯ブラシを！



「歯ブラシ」を忘れてはいけません。なぜなら高齢者にとつて歯磨きをしないことは、「誤嚥性肺炎」に繋がるからです。災害がなくとも日本人の死亡要因の第4位は肺炎です。その94%は75歳以上です。更に肺炎の70%以上が「誤嚥」に関係していると言われています。誤嚥とは食べ物や飲み物を飲み込む動作（嚥下）が正しく働かなくなり（誤嚥）、食べ物

や飲み物、胃液などが誤って気管や気管支内に入ることです。誤嚥性肺炎とは、細菌が唾液や胃液とともに肺に流れ込んで生じます。原因の一つに口腔内の雑菌が繁殖してしまうことがあげられます。一度なってしまうと再発を繰り返すことが多く、耐性菌が発生し、抗菌薬治療に抵抗性を持ったため、治療が困難で、死に繋がる怖い病とされています。「歯磨き」が避難中は命綱になります。専門家によれば、「うがい」だけでは雑菌は落ちず、「磨く」ことが大切だとか。今すぐ防災リュックに歯ブラシを入れてください。

関 修一（せきしゅういち）

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの「Face to Face」は、患者さん自身と向き合っている患者さんの症状と闘うことを願ってつけた

毎月一日の発行です