

2017年国民平和大会に参加して

今回、通し行進を終えて改めて戦争の悲惨さや、核兵器の威力、辺野古新基地建設移設問題など多くのことを学ぶことができました。また行進途中で行われたワンポイント学習会では、初めて耳にすることもあり、沖縄の現状について分からないことが多いと痛感しました。

私は初めての平和行進でしたが、本土から参加した方々は10年や15年連続で行進している方もいました。本土から参加した方々の平和に対する思いや、核兵器禁止に対する熱意を引き継ぐのは私達若い世代だと思います。今回の貴重な経験を周りへ発信し、平和活動にも積極的に参加していきたいです。

(リハビリ室 名嘉 良太)



歯に関する豆知識

歯は年齢と共に黄色くなっていきます。その主な原因として

①コーヒー、紅茶、色の濃い食べ物による色素が歯に付着し、だんだん濃くなる。②加齢と共に歯の表面を覆っているエナメル質が薄くなり、象牙質が透けて見えてくる。この悩みを解消してくれるのがホワイトニングです。ホワイトニングには二つの方法があります。その一つ、オフィスホワイトニングは即効性がありますが、歯質の表面のみになる為、どうしても色調の後戻りが起きやすくなります。その為、半年ごとに歯科でのクリーニングを行うことをお勧めします。ホームホワイトニングはその名の通り、家でゆっくりできるホワイトニングです。まず、歯科医院で専用のマウスピースを作り、その中にホワイトニング剤を入れて、自身の歯にセットし二時間後に取り外すだけです。二～四週間ほどで、ほぼ希望の歯の色になります。ホワイトニングは当医院でも取り扱っていますので是非ご利用下さい。尚、症例により、適応できない場合もありますので気軽に歯科スタッフまでお問い合わせください。



(中協歯科衛生士 比嘉 多恵子)

炭酸ガス レーザー導入

当院では、炭酸ガスレーザーを導入しました。

これにより、イボのような体の表面にできる盛り上がった皮膚病変を、より綺麗に治療することが可能になります。顔や首、腕など太陽が当たる部分に、表面がザラザラしたイボ（脂漏性角化症）や、手足の指にできるウイルス性イボを保険治療で治療できます。

治療に際し局所麻酔の注射が必要なこと、治療後に赤みがしばらく続くこと、紫外線対策を徹底していただく必要がありますので、治療前に詳しく説明させていただきます。治療ご希望の方は、皮膚科までお越しください。

(皮膚科 山城 栄津子)



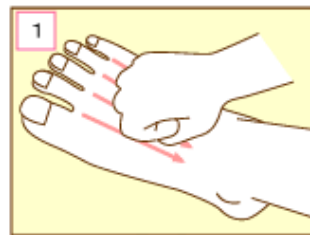
糖尿病フットケアについて

糖尿病で血糖値が高い状態が長く続くと、糖尿病の3大合併症の一つである神経障害や、動脈硬化などが起こります。動脈硬化は血流障害をおこし、結果足にさまざまな異常がおこりやすくなります。また高血糖の状態は抵抗力をおとすため細菌感染がおこりやすくなります。血糖値をコントロールし日々のフットケアを糖尿病足病変を予防することができます。

☆フットケアのポイント☆

- ①足の清潔・保湿
- ②爪は切り過ぎない（角は切り落とさない）
- ③素足を避け、靴下を履いて傷から足を守りましょう。
- ④やけどに注意しましょう。（こたつや電気カーペットの使用や、日焼けなど）
- ⑤足浴やマッサージで循環改善
- ⑥足に合った履物を選ぶ（着脱し易いように幅広タイプを選ぶのはNG）
- ⑦足のトラブルに気づいたら受診しましょう！
疾病の有無関係なく、より健康であるために週1回は足を観察してみませんか？

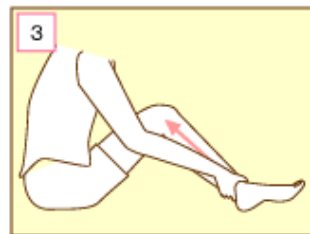
（中部協同病院 リハビリ室）



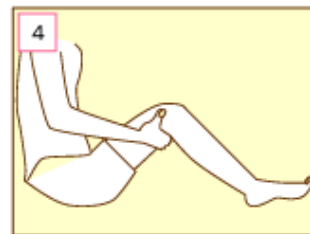
1 足指のつけ根から甲に向かってにぎりこぶしで押しほぐす。



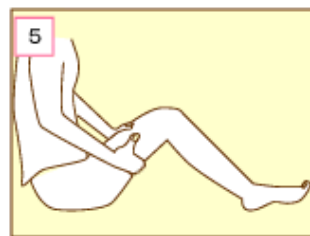
2 足指のつけ根から指先に向かって1本ずつマッサージ。



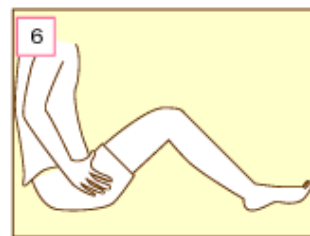
3 足首からひざの裏にかけてゆっくりとさすりあげる。



4 ひざの裏はリンパの滞る場所。しっかりと揉みほぐすように。



5 両手の平で軽く圧を加えながらさすりあげる。



6 リンパの滞りやすいそけい部は親指で念入りに押しほぐす。

栄養管理室 調理研究会報告



かぼちゃのムース



スクランブルエッグのムース

近年、高齢の方々の入院が増え、食思低下や低栄養の方も多くいらっしゃいます。

当院の食事形態は、普通食、軟菜、7分菜（形があり箸やスプーンで切れるやわらかさ）、5分菜（小さく切りやわらかく煮込んだもの）、5分菜マッシャー（5分菜にとろみを付けて裏ごしたもの）、3分菜（ミキサー食）、その他嚥下1・2・3食となっています。嚥下食は甘いゼリーやムースのため、甘くない「おかずのムース」が必要になってきました。

そこで、栄養管理室では今年の調理研究会のテーマを「ムース食」とし、5月からスタート。週1回のペースで開催し、現在までに11種類のムース食を試作しました。試食会には言語聴覚士にも参加してもらい、いろいろアドバイスをもらいながら進めています。でんぷん質の多いじゃがいも、水分の多い野菜、ミキサーにかけると臭いが強く出る青魚等々、まだまだ課題はありますが、秋頃までには基準を完成させて新しい食形態「ムース食」を提供できるように、スタッフ全員で頑張っています。

（栄養管理室 知名 百合子）