

6月から新しい看護師さんが着任しました!

6月1日から4ヶ月間、朝日診療所で勤務していただく会津中央病院看護師の渡邊みくさんです。中央病院では、循環器科と救命救急センターを経験されて今回着任しました。渡邊さんは旅行が趣味で、最近では東京ディズニーランドへ行ってきたそうです。また、小・中学校時代にはソフトボールをしており、ポジションはキャッチャーでした。朝日診療所に着任してからは、外来が初めてということもあり、様々なことが勉強になるそうです。「4ヶ月間お世話になります」と話す渡邊さんをどうぞよろしく願いいたします。



渡邊 みくさん
(出身/会津若松市)

広報ただみ診療所

朝日診療所
歯科医 齋藤 さゆり



「災害時にも口腔ケアを行いましょう」

連日、地震の報道がされていますね。地震や豪雨による自然災害や、火事・原子力・大規模事故などの様々な災害は、いつどこで発生するか分かりません。災害時は、口腔衛生状態の悪化や栄養不足、疲労などによる免疫力の低下から、肺炎、インフルエンザ、風邪などの呼吸器感染症を起こしやすくなることが知られています。この予防のために手洗いやマスクとともに、「口腔ケア＝歯みがきなどの口腔内をきれいにするケア」を行ってください。

口腔ケアの方法ですが、断水などで水が不足している場合には食後にお茶でブクブクうがいを行いましょう。少量ずつ口に含んで、数回行うと効果的です。液体ハミガキがあれば水のかわりに洗口に使ってください。歯ブラシがない場合、ハンカチなどを指に巻き付け、歯や歯ぐき、入れ歯についた汚れを擦って取ります。唾液は口の中の汚れを洗い流す効果がありますので、キシリトール

ルガムなどを噛んだり、食事もよく噛んで食べる事で消化も助けます。食べる・飲み込む機能の低下を防ぐためにも口の周りの筋肉を使って口の体操をしたり、耳の下、頬、顎下をあたためてマッサージをし、唾液の分泌を促しましょう。

災害時の備えとして、口腔のケア用品を準備していますか?いざというときの避難袋に歯ブラシ、液体ハミガキ、洗口液、デンタルフロス、キシリトールガム、入れ歯を使用している方は、保管のケースや入れ歯洗浄剤なども入れておきましょう。

発災後の非常時に十分な口腔ケアを行うことは、困難になることがありますので、平素より口腔内を清潔に保ちましょう。備えあれば憂いなしです。日頃のケアと準備で大切な家族、命を守りましょう。

地域おこし協力隊として 只見町山村振興協力隊

vol.44

けいた
渡辺 啓太



「共存」

私が住んでいるアパートには6月から9月だけ短期滞在する移住者がいる。彼らは冬が来る前にどこか遠くの地へ飛んで行き、来年のこの時期になると巣に戻ってくる。去年と同じように、部屋の窓から彼らが楽しそうに舞い踊る姿を見ていると、懐かしい友人に再会できたようでとても嬉しく思う。

1年前の話だ。日差しが暖かくとても気持ちの良い日だった。私は只見川沿いの土手に腰かけ昼食を食べていると、年老いた男性に声をかけられ、話しをした。私は

自身の出身や今の仕事を説明し、男性は生まれた時から只見で暮らし、最近では孫がゲームに夢中でちっともかまってくれないことを嘆いていた。とりとめもない世間話をした後、私が只見の自然はとても美しいと言うと、昔はこの川で魚も獲れていたが、今は川が汚され、魚の数も減り、この川ではもう見ることが出来ない魚もいることを教えてくれた。「人間はすべてを喰い尽くす」。はっとするような鋭い声だった。男性の目は厳しくもあったが、どこか淋しそうだった。それ以上私たちは会話をせず、ただ川の流れを見つめ続けた。もう、あの男性は記憶の中でおぼろげである。しかし、あの声はまだ耳に残っている。