



# すこやか碧南

## 乾燥肌く保湿剤を上手にぬろう

碧南市薬剤師会 会長 片伯部 裕樹



最近では、エアコンなどにより、ほぼ一年を通じて肌トラブルがあります。

「私は乾燥肌」「私はオイリー（脂性肌）だから大丈夫」などという人がいますが、肌は生同じというわけではありません。年齢により肌質は変化します。女性の場合は15〜25歳の発達期に男性ホルモンの分泌が盛んになり、オイリーに傾きやすい傾向にあります。そして26〜35歳くらいの時期に水分量が減り始め、36〜45歳ごろには脂質・水分ともに減り、乾燥肌に傾き始めます。その後は加齢にしたがってさらに乾燥が強くなっていきます。男性の場合は女性より脂質量が多く50歳くらいまではほぼ定量の脂質量が分泌される一方、水分量が女性より少ない傾向にあります。いずれも個人差はありますが、生同じというわけではありません。

### 《原因》

皮脂・水分が不足し潤いがなくなっている状態は、ドライスキンと呼ばれる。特に乾燥しやすいのは、もともと皮脂の分泌が少ない脛（すね）、膝（ひざ）、肘（ひじ）、足の裏などの部分です。

顔では頬（ほほ）や目・口回りです。肌の潤いを守っているのは、角質層の「バリア機能」です。バリア機能が低下する原因として、肌のターンオーバーの乱れ（ターンオーバーとは、肌の奥のほうで新しい細胞が生まれ少しずつ表面に押し上げられ、徐々に新しい皮膚に作り変えられること）、エアコン、紫外線、体を洗う時にナイロンタオルなどで洗いすぎ、ビタミンB群不足、睡眠不足、加齢、ストレス、便秘、ダイエットなどがあります。

### 《対策》

保湿剤を上手に使いましょう。市販されている保湿剤も主成分の種類が違うタイプがたくさんあります。ご自身の肌に合ったものを選びましょう。サンプルなどで試しぬりをして効果を確認してみてください。使用方法などは説明書をよく読んでください。特に入浴後すぐぬることが効果的です。ぬる量については、少し多いかなと思うくらいがよいでしょう。ぬった部分にティッシュペーパーがはり付いて付着する程度が適量です。皮膚を清潔に保ち、

毎日ぬることが重要です。顔の保湿はパックが効果的です。

### 《予防》

お風呂での体洗いは、肌への刺激の少ない柔らかいものを使いましょう。手で洗ってもよいでしょう。入浴剤も保湿効果のあるものだと効果的です。湯は40度を超えない温度がよいでしょう。エアコンを長時間使用する場合は加湿器も併用するのがよいでしょう。十分な睡眠、出来たら少なくとも6時間程度はとるとよいでしょう。バランスの良い食事を心がけてください。保湿剤をぬることも忘れずに。

### 《注意》

市販の保湿剤を使用しても全然改善されない場合、かゆみが出たり、赤くなったりした場合、また乾燥が強くなるかゆみを伴う場合は医療機関を受診してください。

保湿剤を上手に使う若々しい肌を保ちましょう。

# 介護予防と健康寿命を考える

介護予防サポーター 山田 美恵子



介護予防とは何か？健康寿命とは何か？と考えた時、共に必要だと言えるのは、元気に年を重ねて行く事だと思えます。では、誰もが毎年一つづつ年を重ねて行く中で考えていきたい事は何か？人はそれぞれ、環



境や生活習慣が違ふと思えますが、共通して思われている事は『介護を必要としないで年をとりたい』、『健康で長生きしたい』という事ではないでしょうか。ではその為に自分のできる事は何か？

碧南市では「あたまもからだもこころも元気になろう！」を旨指した「遊友の会（七会場）や、脳を衰えさせない為の「脳の健康教室」などを行っており、私はそこでサポーターをさせていただいています。各会に集って来られる皆さんは、とても前向きで本当にお元気な方達ばかりです。いずれの会でも頭や体を使うゲームを行い時間を共有します。各自で通って来られないと参加出来ないのは残念な気もしますが、月2回を楽しみにされている方々ばかり

で、共に楽しい時間を過ごさせていただけいております。何年にもなるとお互いの顔と名前も覚えて、休まれた方々の事すら気にし合える「ありがたい」会の仲間になっていきます。「人とのふれあい」はとても嬉しくありがたいものです。私はサポーターと言っても、毎回皆さんと共に楽しんで来ています。どれだけ「笑える」「ひとときを過ごせるかは、皆さんにとっても、また私にとってもかけがえのない時間だと思えます。介護を必要としない「健康寿命」とは、そんな日々の中にこそ得られるのではないのでしょうか？私はこれから各会の方達と共に「大いに笑い」「楽しいひとときを過ごせる様、自身の在り方を見つめ続けていきたい」と思います。そして介護を必要としない健康で長生き出来る生き方へ



の工夫をこれからも考えていけたら良いと思っています。これもサポーターをしていなければ得られなかった思いかもしれません。出会えた全ての方々に感謝・感謝です。

# あなたもできる 傾聴で大切な人を元気に

へきなん傾聴の会 河野 恵理子



「傾聴」と聞いてどのようなイメージがわきますか。難しそう、じつくり聴かなくてはいけない…など特別なことのように思うかもしれません。「傾聴」は「相手の心に寄り添う聴き方」です。相手も自分も尊重し円滑な人間関係が築けます。実際に私も友人も、親子関係を改善させています。



そこで、家族や知人に寄り添う傾聴のポイントを紹介します。

## ①相手の方を向いて話を聴く

話を聴いて欲しい相手が携帯を見ていたり、何かしていて、自分の方を見ていないとします。相手は恐らく話を聴いていないでしょう。特に家族間ではこのようになっていませんか。

「私はあなたの話を聴きますよ」と示すことで相手は受け止めてもらえていると感じます。

## ②相手の話は最後までしっかり聴く

よくあるのが話している途中で口を挟むことです。よくよく最後まで聴いてみたら全く違っていたことはあると思います。話し終わる前に口を挟むと、大切な話を聴きそびれるかもしれません。ペースを合わせて相づちを打ちながら、途中で聞かなくても最後まで聴きましょう。

## ③自分の思い込みで聴かない

自分の思い込みで聴いてしまうと、相手が伝えようとしていることを素直に受け取ることができません。自分の考えや価値観は横に置いて、相手が率直に話せるよう素直に受け止めます。

## ④忙しいからと後回しにしない

忙しいと早く話を終わらせたいという気持ちが働きます。話を畳み掛けて結論を出しても、相手は納得できません。ただ聴いて欲しい時もあります。結論は急がず、まずは聴いてあげましょう。

時間が無い時は後で聴くことを約束しますが、緊急でないか様子を観察します。

## ⑤アイメッセージで伝える

アイは英語の「私」です。気持ちや意見を伝える時は「私は〜」とします。「あなたに〜」を付けません。「あなたの気持ちや考えを受け止めました。私としては〜」と思いを伝えます。「と相手を尊重し、自分の価値観を押し付けることなく伝えられます。」



へきなん傾聴の会は高齢者施設、高齢者宅へ伺いお話を聴く活動を行っています。最近ではコロナ禍のため思うような活動ができていませんが、市の出前講座や外部講師によるワークを交えた勉強会でもやる気とスキルを維持しています。

私達の原動力は「自分の周りの人を元気にしたい」という想いです。この初心の気持ちを忘れることなく、スキルを磨き、活動が再開される日を心待ちにしています。



# 口腔ケアの重要性

碧南歯科医師会

林 直 樹 はやし なお き

## 口腔ケアとは

口腔ケアとは、お口の健康を維持向上させるために行われるもので、次の2つに区分され両者が不可欠になります。また、適切な口腔ケアはお口の健康を維持向上させるだけでなく、全身の機能の維持向上に効果があることがわかってきています。

### ア 口腔清掃(器質的口腔ケア)

歯や義歯の清掃・口腔清掃など、口腔の衛生の維持向上をはかるケアのこと。

### イ 口腔機能回復(機能的口腔ケア)

摂食、咀嚼やく、えん下、発音呼吸など口腔のはたらきを維持向上させるための摂食・えん下訓練、歯と口の機能がスムーズに働いために必要な口の周りの筋肉の運動訓練、発音訓練など口の中の機能に対するリハビリテーションのこと。

## なぜ口腔ケアが必要なのか

口腔内は、温度、湿度、栄養などの面で微生物細菌が繁殖しやすい状態にあり、口腔内の状況は呼吸器感染症など全身の疾患の発症に密接な関係があります。

本来、口腔にはだ液の分泌や咀嚼やく、えん下機能などによる自浄作用があり、むし歯や歯周病につながる細菌の繁殖を抑える機能があります。口腔の機能が低下してくると、この自浄作用が上手く働かなくなってくる可能性があります。

また、口腔に備わっている自浄作用だけでは除去しきれない汚れも沢山あります。

こうしたことから、口腔ケアはむし歯や歯周病の予防だけでなく、全身の健康を守るためにも重要であり、特に介護予防の観点からは、**口(気道)感染(肺炎・インフルエンザ等)予防上、大きな効果が認められます。**

## 口腔内の細菌と口腔の疾患

むし歯は口腔内の細菌の作り出す酸によって歯が壊されるものであり、歯周病は口腔内の細菌によって歯周組織が壊されるもので、どちらも原因となるのは口腔内の細菌です。

口腔内の細菌は、口の中に残った食べかすをエサにして増えてゆき、ねばねばぬるぬるの塊(バイオフィルム)となって存在するため、一度付着すると簡単に落とすことができません。

こうした細菌の塊を取り除くためには、物理的に除去をするしかなく、歯ブラシなどを使ったブラッシングによる口腔ケアが不可欠になります。

## 口腔内の細菌による呼吸器疾患(誤えん性肺炎)

誤えんとは、食べ物やだ液が誤って気管に入り込むことです。誤えん性肺炎とは、細菌などに汚染されただ液や食物を誤えんすることにより起こる肺炎のことです。

高齢者の場合、咳反射やえん下反射や免疫の機能が低下している状態や、口腔疾患等により口腔内の細菌が増えた状態で誤えんを繰り返すことにより肺炎などの気道感染につながりやすくなります。

口腔ケアには口腔内の衛生状態の向上に加え、咳反射やえん下反射の機能向上効果がありますので、誤えんがあっても肺炎を起こさない為に日頃から口の中を清潔に保ち細菌数を減らすことが大切になります。

むし歯や歯周病がある場合、口腔内の疾患をそのままにしているは適切なケアは困難です。歯科医院できちんと治療を行ったうえでケアに取り組むようにしましょう。

実際の口腔ケアは個人毎に異なりますので、かかりつけの歯医者さんに相談しましょう。

