



Oral Health Promotion Club in Nara
特定非営利活動法人 オーラルヘルスプロモーションクラブ奈良
〒631-0021 奈良県奈良市鶴舞東町2番10号 TEL.0742-45-4457

OPC 奈良だより

第3号

ご挨拶 代表 田中康正



最近、身の周りでも健康維持のために、歩くことを心がけておられる方が多く見受けられるようになりました。またテレビ番組におきましても、健康法や、この病気にはこの食材が有用との情報が溢れております。しかしながら、平均寿命と健康寿命の差は、2013年時点で男性が9.02年、女性が12.40年となっており、2001年と比べて男性が0.35年、女性は0.12年とその差が広がっております。このことは、わずかですが介護する期間が延びていることを意味します。

介護が必要な高齢者が、住み慣れた家や地域で最期を迎えられるようにするためのシステムである「地域包括ケア」が少しずつ世の中に認知されてきたように思います。その柱の一つでもある介護サービスの拡充や、医療と介護の連携も各市町村で取り組まれつつあります。

このような背景の中、OPC奈良の活動も計画に沿って順調に進んでおりますことをご報告いたします。

1. 多職種が連携する摂食・嚥下についての講習会、実習等の開催につきましては、活動報告を詳細に記載しておりますので、ご覧いただきたいと思います。
2. 無歯科医地区での歯科診療、歯科保健活動の支援につきましては、野迫川村国保診療所内に新たに開設した歯科診療室を拠点に村民の医療と口腔衛生活動を展開しております
3. 大規模災害時における被災者の健康への支援につきましては、昨年4月の熊本地震に対して、生活支援物資などをいち早くお送りしました。

以上のように事業報告をさせて頂くと同時に、これからもこのNPO法人が実績を積み上げ、その活動にご賛同をいただき社会的な認知を得ることで事業を継続させ、「世の中に役立つこと」を誇りとする法人になるよう会員一同が一致して努力する所存ですので、更なるご支援をお願い致します。

総会・学術講演会

平成28年7月10日(日) 橿原市商工経済会館



NPO 法人オーラルヘルスプロモーションクラブ奈良の平成28年度理事会総会に引き続いて、学術講演会を開催しました。講師は産業医科大学リハビリテーション医学講座の高島英昭先生で、「嚥下障害 脳卒中患者に“食べる喜びを”ある脳外科医の挑戦」というテーマでご講演いただきました。

嚥下障害の60%は脳卒中が原因で、初発脳卒中患者の入院時には51%に嚥下障害を認めるそうです。そして一般的に「誤嚥性肺炎」と呼ばれるものを、高島先生は、胃内容物の誤嚥による「誤嚥性肺臓炎」と、マイクロアスピレーションによる「誤嚥性肺炎」とに分類されています。

飲食物の誤嚥では窒息の危険性はありますが、誤嚥性肺炎は寝てる間に起こるものです。この肺炎予防のための対策は色々ありますが、やはり口腔ケアが最も重要だということです。

脳卒中患者を、急性期を脱してから接触嚥下訓練を行うコントロール群と、脳卒中発症直後から口腔ケアと早期経口摂取等を行う早期介入群に分けて、コホート研究を実施した結果、早期介入群では、呼吸器感染症が減少、抗菌剤の使用量が減少、在院日数も減少し、脳卒中の予後が改善するという結果が得られたそうです。

従来のリハビリで廃用性嚥下障害の出現を待つことなく、早期に介入することの絶大な効用を示していただきました。



熊本地震への支援

平成28年4月23日(土)



4月14日に発生した熊本地震の被災者への支援物資の梱包を4月23日に行いました。現地の避難所からの依頼を受け、迅速な対応が求められる災害救援に素早く行動を開始し、口腔ケア用品1000セット(歯ブラシ、ペースト剤、ハンドタオル、ポケットティッシュ、啓発パンフレット等)を熊本学園大学内の避難所に届けることができました。

檜原市栄養教諭・調理員夏季食育研修会

平成28年8月23日(火) 万葉ホール



檜原市教育委員会の依頼により、同委員会が主催する夏季食育研修会において、「給食室から発信する、子どものこころ、からだ」というテーマで、栄養教諭、管理栄養士、学校給食調理員約100名の先生方に講演し、便秘や丸飲み込み朝食抜き、といった現代の児童の深刻な現状について解説しました。

小学生という、身体も心も大きく成長する大切なこの時期の食生活、特に噛むことの意義について啓発しました。

野迫川村歯科保健事業

<むし歯予防教室>

平成28年6月2日(木) 野迫川村へき地保育園



野迫川村へき地保育園でのむし歯予防・栄養教室は、今年から在宅管理栄養士の辻本さんとのコラボで開催されました。乳歯の大切さの講話の後、辻本さんが幼児期の栄養バランスについて解説され、そのあと子供たちにおやつを食べてもらいました。(彼女の発案で、歯にくっつきやすいお菓子を用意していただきました)最後に花谷歯科衛生士がお母さんと一緒に歯磨き指導を行いました。ゆったりした職員の方々の優しさに包まれて、素直に育っていく子供たちと大変いい時間を過ごしました。

<野迫川診療所医療連携懇話会>

平成28年8月24日(水) ホテル野迫川

野迫川村国保診療所の医師の西岡先生と、村役場の担当者を交えて、医療連携について懇談しました。歯科は原則として毎週木曜日だけの診療ですから、その間の緊急処置などについて、また患者さんの日頃の状況や病状について話し合ういい機会となりました。

会議後は、野迫川温泉で日頃の疲れを癒し、角谷村長から差し入れていただいたスロヴァキアワインと牡丹鍋に舌鼓を打ちました。



<介護予防事業>

平成28年10月13日(木)・27日(木)・11月10日(木)

昨年度に引き続き、介護予防事業に歯科医師と歯科衛生士を派遣しました。今年は吉野郡内を広く在宅訪問されている辻本管理栄養士さんとのコラボにより、楽しい企画で開催しました。一人住まいの多い村で、年齢がかさむにつれて起こってくる「オーラルフレイル」を見落とさず、いつまでも健康で楽しい食生活を送っていただけることを願って、歯と栄養の大切さの啓発を行っています。(写真は辻本管理栄養士さん)



<野迫川村における医科歯科連携を学会発表>

平成28年10月7日(金) 山形県

全国国保診療施設協議会地域医療学会において、野迫川村診療所の西岡歩美先生がへき地における医科歯科連携の成果について発表されました。

高齢率がたいへん高い同村では、口渇を訴えられる患者さんが多く、唾液腺マッサージや「あいうべ体操」などの指導を行うことで、胃食道逆流症の症状が軽減したという結果に踏まえ、診療所内の歯科開設による医科歯科連携の大切さを全国に報告されました。

口腔ケア実技実習出前教室

平成29年1月12日(木)

済生会奈良病院



1月12日に済生会奈良病院にて「口腔ケア実技実習」を行いました。前半の講義はOPC奈良理事野阪歯科医師が行い、メインの実習は同理事花谷歯科衛生士が担当しました。30人以上の病棟看護師、看護助手、訪問看護師等の参加を得て大盛況となり、時間をオーバーしての熱心な質疑など口腔ケアに対する熱気がひしひしと伝わってくる講習会となりました。

済生会奈良病院は地域包括ケアシステムの急性期病院、亜急性期・回復期ハビリ病院の中核病院として、「地域包括ケア病棟」を開設するなど、在宅ケアに熱心に取り組んでおられます。摂食・嚥下のケアや口腔ケアの重要性を十分に理解していただいております。講習後のアンケート調査なども行っていただき、これからの活動の参考にすることができました。今後もこの病院にて定期的に講習会を開催することを検討していく予定です。



〈済生会奈良病院看護師 杉下薫様より〉

先日は口腔ケアの研修会を開催していただきありがとうございました。口腔ケアは日常的に実施しているだけに関心も高く、受講後のアンケートでは多くの学びを得て実践に活かし効果を実感している看護師もいました。ほぼ全員がこれまでの口腔ケアへの認識が変わり自部署で伝達するなど能動的な動きも見られ、当院のナースが求めている研修だったことを実感しました。また、現状として継続したケアが不十分な点や、看護師の力量の左右されている点、不安や疑問を感じながらケアに当たっていることが把握できました。適切な口腔ケアは、患者さんはもちろんご家族そして看護師にも恩恵をもたらす、経済効果に繋がるものと捉えることができました。今後ともどうかご支援よろしくお願い申し上げます。

在宅訪問管理栄養士講演会

平成28年10月13日(木)

奈良県社会福祉総合センター



在宅での栄養指導、介護予防活動からレシピの作成や栄養教室の開催等、大阪府では幅広く活躍されている「はみんぐ南河内」代表の在宅訪問管理栄養士、時岡菜穂子先生をお招きして「多職種連携による栄養ケアの実践」をテーマに講演会を開催しました。

要介護者の40%が、日常生活を送る上で必要な栄養を摂取できていないという現状に対して、一人ひとりの身体、個性に合わせた栄養ケアの大切さと、在宅での多職種連携の必要性をわかりやすく講演していただきました。



橿原市内小学校にて講演

平成28年8月30日(火)鴨公小学校・11月5日(土)畝傍東小学校



〈畝傍東小学校教頭先生談〉

土曜参観の後、かしのみ教室で教育講演会をしました。NPO法人OPC奈良の正田先生を講師にお招きして、「子どもの歯を守る 未来を守る」と題してご講演をいただきました。「よくかむことから得られる効用や歯磨きの大切さ、唾液の効能」などについてお話いただき、子育てしているお母さんやお父さんの参考になるお話を聞くことができました。

日本公衆衛生学会交流会

平成28年10月26日(水) 大阪市弁天町オーク200学習センター

「歯科保健から遠くにいる人に歯科保健を」交流会

各地での「歯科保健から遠くにいる人」への取り組み

ここ数年、子どもの貧困や、貧困の連鎖が目立ってきており、被災の影響も問われています。

全国の路上生活者に対する歯科保健医療活動を行っている歯科関係者で、2009年より「生活困窮者歯科支援ML」にて情報共有を行って来ており、学会などにあわせての交流会を開催しています。今回、公衆衛生学会にあわせて、交流会を開催します。ぜひご来場ください。

日時 2016年10月26日(水) 午後6時半～9時
会場 弁天町オーク200学習センター 第3研修室(定員40名)

- ・大阪における生活困窮者への取り組み 歯科保健研究会 渡邊 充春
- ・京都における生活困窮者への取り組み 歯科保健研究会 安藤 純夫
- ・奈良における過疎地での取り組み

- NPO法人オーラルヘルスプロモーションクラブ奈良 正田 農夫
- ・熊本地震における歯科支援活動報告 東京医科歯科大学 中久木 康一
- ・熊本地震におけるJMAT帯同歯科報告 兵庫医科大学 門井 謙典
- ・神奈川県における災害対応の取り組み
神奈川小田原保健福祉事務所足柄上センター 北原 稔

母子生活支援施設での噛むことの大切さを講演 平成28年11月20日(日) ヒューマン葛城



御所市掖上にある母子生活支援施設「ヒューマンかつらぎ」において、お母さん方20数名と園長先生ら職員の皆様に「子供の成長にとって噛むことがいかに大切か」について副代表の正田農夫歯科医師がお話しました。続いて花谷歯科衛生士が、子供たちも交えて歯磨きのポイントを説明し、実際にブラッシングをしてもらいました。

ちょうど昼食の時間になったので、入所者の皆さんや職員の皆さんと混じってカレーライスとデザートをいただきました。色んな背景を持たれている方々かもしれませんが、お母さん方はみんな明るく、中高生も年下の子や幼児の世話をしている素直な笑顔がとても印象的でした。気さくな園長先生が親そのものとなって元気づける、明るい大家族といった雰囲気でした。

介護予防・口腔ケア講演会 平成29年1月26日(木) 明日香楽園

平成29年1月26日 午後2時より、明日香村越の軽費老人ホーム「明日香楽園」において、職員の皆様を対象に、介護予防のための口腔ケアの重要性について、当NPO法人理事の上田保秀歯科医師が講演しました。入所者の方々の「食べる」を支援する目的で、約20名の職員が熱心に聴講され、講演後には摂食・嚥下機能の維持のためのゲームや訓練についての質問もあり、有意義な講演会となりました。



在宅医療推進フォーラム 平成29年2月5日(日) 奈良県社会福祉総合センター



奈良県訪問看護ステーション協議会主催の、第6回在宅医療推進フォーラムに当NPO法人の正田農夫副代表が演者の一人として参加しました。

このフォーラムのテーマは「在宅医療を知っていますか？～家で最後まで療養したい人に～」で、第1部は紀の川市の坂口内科院長、坂口健太郎氏が「命を見つめて旅たちをどう迎えますか？自分らしい最後の選択肢とは？」と題して“看取り”について面白おかしく講演され、第2部は、医師・歯科医師・患者家族など在宅医療に関わる8名による講演の後、「地域で最後を迎えるために、今からできることをみんなで考えよう！」のテーマで“みんなでぶっちゃけトーク”という構成でした。

歯科の代表として当法人の正田副代表からは「生きることは食べること」、そして終末期における“生きる力”を支える歯科医療とは「口腔に関する痛みや不快な症状をやわらげ、最後まで口から食べることを支援し、口腔機能の低下からくる肺炎等の全身疾患を予防し、元気なときの会話、顔貌、表情を維持するための医療」であると話し、また他の多くの演者からは、在宅医療のあるべき姿、そして在宅医療をサポートするために「口から食べること」が大きな要因として存在することが述べられました。

摂食嚥下指導講演会 平成29年3月16日(木) 桜井市エルトまほろばセンター



前奈良県言語聴覚士会会長の松下真一郎先生の「摂食嚥下講習会」は今年で3回目となり、桜井駅前のエルトまほろばセンターで開催しましたが、今回も会場いっぱいの盛会でした。

松下先生のお話は毎回大変わかりやすく、常に新しい話題を取り入れた講演でした。患者さんや施設利用者さんが食事をしなかったり、嫌がったりするには原因があり、姿勢が大きく関係していることが多いとのことでした。



ホームページもご覧ください

<http://opcnaara.health-care-site.com/wordpress/>

OPC奈良

検索