



医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai

令和8年10月244号 発行
徳耀会医科・歯科・介護
http://www.tmhk.jp/
TEL 03-5616-1094
fax 03-3605-1092

医科・歯科・介護通信

北綾瀬駅メンタルクリニック 院長 吉武和代

新院長のご挨拶

このたび、北綾瀬駅メンタルクリニックの院長に就任いたしました吉武和代です。
現代社会において、こころの不調は誰にでも起こり得るものです。しかし、一人で悩みを抱え込み、受診をためらってしまう方も少なくありません。当院は、患者様がいつでも安心して本音を話し、ホッと一息つけるような「こころの拠り所」を目指しております。
丁寧にお話を伺い、一人ひとりのライフスタイルやご希望に寄り添った最適な医療をご提案いたします。うつ病や不安障害、不眠、ストレスによる体調不良など、どんな小さなことでも構いません。どうぞお気軽にご相談ください。
地域の皆様が自分らしさを取り戻し、笑顔で健やかな日々を送れるよう、スタッフ一同、誠心誠意サポートを尽くしてまいります。今後ともよろしくお願い申し上げます。

読書の習慣

徳耀会心療内科クリニック医師 稲川 先生（女医）

みなさん、本は読めますか？ 私自身、幼少期から読書が大の苦手で、小さい字の羅列、飽きっぽい性格？もあり、これまで本というものを出来る限り避けてきました。夏休みの宿題である読書感想文は、夏休み最終日に泣きながらやりましたし、本を読んで感想を求められる国語の授業は寝たふりをして当てられないようにしていました。苦痛で仕方なかったのです。その後大学生になって、どうしても医学書を読まないといけなくなったのですが、それもまあ大変でした。
医師になってからは日々の勉強が必須で、最近では精神医学に関する本を険しい顔で読み漁っています。なんだかしんどくなってしまう、ビジネス書、自己啓発本、経済書、哲学の本等を最近読み始めたたら、なんと医学書より楽しい!!そして、そこで得た知識や教養が患者さんとの会話で診察のヒントとなること!!
30年の時を経て？最近には夜に読書するのが私の楽しみとなったのでした。みなさんのおすすめの本があったら教えてください。読書の秋にするぞ！

免疫力と歯科は関係あるの？

榎本歯科（外来・往診） 歯科医師 烏田 先生（女医）

最近、急に寒くなりお天気の悪い日々が続いていますね。風邪をひかれている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
免疫力というのは、細菌やウイルスなどの病原体に対して、体が抵抗する力のことです。免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなり、重症化、ひどい場合には命に関わることもあります。免疫力は、一般的には老化、生活習慣の乱れ、栄養状態の悪化、過剰なストレスといったものが原因で低下しやすくなると言われています。そして、それに加えて近年では、口腔内の状態悪化も免疫力に大きく関わっていることがわかってきています。
口腔内では、まず唾液の分泌量・質の低下が起きます。唾液は口腔内の最大の防御システムのひとつであり、酸の中和・再石灰化促進・抗菌作用を担っています。免疫力低下と唾液分泌の低下が重なると、口腔内の防御機能が二重に弱まるため、虫歯リスクが急速に高まります。
次に、口腔内細菌バランスの乱れです。健康な口腔内では細菌バランスが保たれており、虫歯菌（ミュータンス菌など）が過剰に増殖しないよう他の細菌や免疫成分が抑制しています。免疫力が低下すると、このバランスが崩れ、虫歯菌・歯周病菌などの病原性細菌が優位になりやすい環境が生まれます。
重要なのは、口内を清潔に保つことです。口腔内の病気を防ぐだけでなく、インフルエンザや肺炎、新型コロナウイルス感染症などの感染症からも身を守ることに繋がります。
感染症は「接触感染」「飛沫感染」「空気感染」といった3つの侵入経路があり、口はいずれの感染方法でも侵入経路になります。口内の粘膜免疫を正常に働かせるためには、口腔ケアが重要となります。
毎日のブラッシングや定期的な歯科医院でのメンテナンスを続けていきましょう。

<ワクチン接種について>
令和8年10月1日より
インフルエンザワクチン、
コロナワクチン予約開始
します。
詳細は、心療内科クリニック
看護師まで。

徳耀会 心療内科クリニック

	AM	PM
月～金	9:00～12:00	13:00～18:00
土	9:00～13:00	14:00～18:00

	AM	PM
月		
火	白井・河口	白井・河口
水	大楽(女医)・田邊(女性)	田村・田邊(女性)
木	太田	太田
金	河口	車地・河口
土	京野・田畑・稲川(女医)	京野・田畑・稲川(女医)

TEL 03 (3605) 1094

北綾瀬駅メンタルクリニック

月～土	10:00～19:00
日	10:00～18:00

	AM	PM
月	車地	車地・窪田
火	山口	山口・伊佐治(女医)
水	外山	外山
木	榎本・吉武(女医)	榎本
金	漆谷・山本	田村・漆谷・山本
土	上里・藤本(女医)	上里・藤本(女医)
日	担当医師2名予定	

TEL 03 (5856) 2778

医療スタッフコラム

早寝・早起き・朝ごはん 北綾瀬駅メンタルクリニック看護師 原田看護師

学校や区からのお便りでよく「早寝、早起き、朝ごはん」という言葉を見かけます。文部科学省の生活習慣を整えるための活動です。

不眠の原因がある場合は緩和できるよう対応していく必要がありますが、十分な睡眠をとって早起きをすれば、心身の疲労回復につながり、太陽の光を認識することで体内リズムを整えることができます。また、朝ごはんを食べる時間を確保でき、午前中に必要なエネルギーを補給し、脳や腸の働きも促してくれます。

夏休み明けで、体に疲れが溜まっていたり、秋の夜長の心地良さからついつい夜更かししてしまったり。今一度、基本の生活リズムを整えて気持ちの良い1日をスタートさせたいと思います。

季節の変わり目の口腔内について 榎本歯科医院 栗飯原歯科衛生士

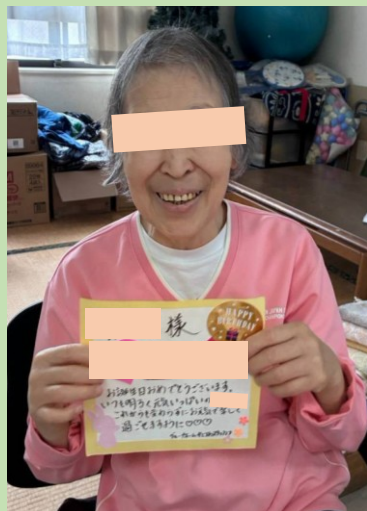
10月は季節の変わり目で空気も乾燥し始めるため、高齢者の口腔ケアが特に重要な時期です。

高齢になると唾液の分泌量が減り、お口の中が乾燥しやすくなります。空気が乾燥する10月はさらに口が渇き、細菌が繁殖しやすくなるため、虫歯や歯周病、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）のリスクが高まります。

日頃の歯磨きや義歯の清掃で口内を清潔に保つことはもちろん、うがいや水分補給で潤いを与えることが大切です。また、食事の前に行う「口腔体操」や唾液腺マッサージは、唾液の分泌を促し、噛む力や飲み込む力を維持するのにとても効果的です。

これからの本格的な乾燥や冬の感染症シーズンに向けて、10月のうちから丁寧な口腔ケアと毎日の健口（けんこう）習慣を意識していきましょう。

敬老会&お誕生会



グループホーム ゆとりあ



2F

- SKさん 久しぶりに妹様と面会されました。敬老会では秋の味覚を楽しみながら満喫しました。
- T.Yさん 敬老会では海鮮丼と秋のフルーツ（梨と柿）を召し上がりました。
- MKさん リハビリも兼ねて、廊下を車椅子で自走しています。（手足を使うためのトレーニングになります）
- ISさん 体操の時間にリズムを取って声を出したり、歌を歌って一緒に気持ちよく参加していました。
- K.Hさん 9月生まれ。同テーブルの方やスタッフとも色々とお話しされて元気に過ごしています。
- NKさん 毎食後、なるべく自分の使った食器は（スタッフと一緒に）洗って片付ける作業をしています。
- S.Uさん シールを貼り付けてご自身で作品を作られました。敬老会ではお寿司を頂きました。
- KKさん 敬老会で飾るちえの輪とつるを作って飾る作業をしました。

3F

- Y.Iさん ぶどうのちぎり絵を作りました。きみどり色はマスカット、むらさき色は巨峰をイメージして作りました。
- T.Sさん 髭がのびていたので、スタッフが電動の髭剃りでお手伝いしてきれいに剃ると笑って喜ばれていました。
- KAさん 洗い物大好きです。食後にリハビリもかねて食器洗い か食器拭きを手伝ってもらっています。
- T.Mさん 工作でぶどうのちぎり絵をしました。同テーブルの方と協力し合い、配色を考えました。
- T.Sさん 敬老会では、お祝いもかねて久しぶりに握り寿司を堪能しました。
- MSさん 敬老会では、秋のフルーツや海鮮丼を食べて楽しんでいました。同テーブルの方ともよくお話しされています。
- AMさん 車椅子で過ごす時に体が前のめりになっても倒れにくいよう座り方を工夫して対応しています。
- S.Kさん 消化のよいおかゆやおかずも小さめにカットして負担が少なくなるよう気をつけて召し上がっています。
- MKさん 聴き覚えのある歌が流れると自然とメロディーに合わせて歌っています。

ちぎり絵 秋のぶどう



シール貼り



介護 コラム

鈴木看護統括
グループホーム施設長

秋雨の候、皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。先月のゆとりあでは、敬老の日にお誕生会も兼ねて、海鮮丼でお祝いしました。いつまでも健康で、ゆとりあでの時間を楽しく過ごして頂きたいと職員一同願っております。また、別日には皆様で季節のちぎり絵（今回はぶどうとマスカット）を協力して作り、シール貼りでは、細かいシールを皆様思い思いの作品に仕上げました。9月は長い雨の影響で、散歩に行くこともできなかったのですが、10月は気候をみて散歩に出かけられたらと思っています。

また、世間ではインフルエンザが流行っているようです。ゆとりあでも、今月以降随時ワクチン接種を開始していく予定です。皆様もお身体には十分お気をつけてお過ごしください。

来月もまたゆとりあを宜しくお願い致します。

川名介護職員

最近、猛暑が続いたり雨ふりが続いたりで中々散歩にも行かれませんが、そんな中で利用者の皆様の日常は、リビングルームでいろいろな歌を皆様で歌ったり、ボール投げをしたり歌いながら廊下を歩いたり、運動したりしています。

又「ゆとりあ」では、その人に合わせてお手伝いを行っています。洗った物を干したり畳んだり、料理に使う野菜を切っていただいたり、食事のお手伝いやご飯の盛り付けなども行い、日々の生活でできることを行って頂いています。

2026	10月					
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	01	02	03 おやつレク
04 工作	05 散歩	06 脳トレ	07 風船バレー	08 お誕生会	09 ボール遊び	10 紙ヒコーキ
11 体操	12	13 調理レク	14 ボール遊び	15	16 散歩	17 ぬり絵
18 工作	19 飾り付け※	20	21	22 風船バレー	23 歌の会	24
25 体操	26	27 風船バレー	28	29 散歩	30	31 ぬり絵
01	02	※ ハロウィーンの飾りつけ 19～24日 精神科往診毎週火曜、内科往診7（水）、21（水）				