

リフレケア通信 123号

2019年8月 雪印ビーンスターク株式会社
ライフサイエンス事業部 発行

月和名の由来：8月「葉月」…旧暦の8月は現在の9月頃で「秋」です。そのため「葉が落ちる月」が「葉落ち月」になり「葉月」になった説が有力です。他に「穂張り月」→「張り月」→「葉月」説、北の方から雁が初めて来るので「初来月」→「初月」→「葉月」説などもあるそうです。

シリーズ第19弾〜！
口腔ケア最前線

後藤先生は現在災害時の口腔管理等で多職種の方々や連携を取りながら、地域の方々を含め研修会、講演会など多くの活動をされていらっしゃる先生です。今月から4回にわたって災害時の口腔ケアについてお話頂きます。

□災害訓練準備考えてたら、計らずも多職種連携に！？

医療法人明誠会 サンデンタルクリニック 院長(宮崎県宮崎市) 後藤大先生

ごとうだい 後藤大先生

災害が毎年のように発生している近年、私たちの暮らしている地域でも避難訓練や防災訓練が開催され歯科医師会として毎年のように参加しています。中でも昨年宮崎県にて開催されました内閣府主催の大規模地震時医療活動訓練では、全国でも初となる避難所部会が立ち上がりました。ストレスのかかる避難所生活を普段の生活に近づけるよう、各職能団体の災害時の役割や特徴を学び、避難所における生活環境の改善に連携しながらアプローチする訓練が行われました。私たち歯科医師会は訓練会場に「手洗い・歯磨きスペース」を設置、「ストレスのかかる避難生活の中、少しでも口の中を綺麗にして生活しましょう!」「防災用品に口腔ケアグッズを準備しましょう!」ということを経験した方々や訓練参加団体の方々にお伝えしました。

これまでの災害に対する経験から、各団体が得た知識や技術、避難所での生活を可能な限り快適に過ごすための工夫を一般市民の方々はもちろんのこと、私たちが含めた訓練参加団体の方々や共有する時間も設けられており非常に参考になりました。



準備段階の会議から反省会まで関わる中で、例えば、簡易洗面台を用いた歯磨きスペースを設置する事一つをとっても、歯磨きに使用する水の確保をどのようにすれば良いか?うがいをした水はどのように排水処理すれば良いか?避難所で暮らしている方々がどのような高さや形の洗面台であれば利用しやすいか?などの議論に対し、市の危機管理課をはじめ、上下水道局の方々、リハビリテーション関連職種の方々に相談し、我慢させることなく誰でも利用しやすいものにしていくためにはどのようにすれば良いか考えなければなりません。そのような議論や訓練に関する連絡を取り合う事で、自然と顔の見える関係ができた事は、発災時のみならず平時よりの連携に繋がったことが、何よりの財産になったと感じています。

それぞれの専門職種や団体で災害時の対策や対応は違ってくるかもしれませんが、災害に対し自分の職種ができることを考え、疑問に思うことは専門の方々に相談し、知識、備えなどを更新修正していくことも大事なことでないでしょうか?是非みなさんもそれぞれの地域で行われている訓練などに参加される時には、長引く避難生活の中で我慢しないで過ごしてもらうためどのようなことができるか、相談すべき職種の方々はどこかなどについて考えてみてください。今回は歯科の私たちができる災害時の役割についてお伝えしたいと思います。

次回もお楽しみに♪



水のない場所でも口腔ケアを!!

【職場選びの1番のポイントは、お給料?】

株式会社Dental Hygeia代表取締役 歯科衛生士

にしより あや 西依 亜矢先生

弊社でお受けするご相談のダントツ1位は「歯科衛生士が足りない」ですが、実際にサポートに伺うとまず言われるのが「お給料上げるべき?」という質問です。

結論から申し上げますと、あまりお勧めいたしません。それは応募を増やす策であって、人材の安定雇用にはつながらないからです。私たちが採用応募数増加と定着のためにいつもお伝えしているのは、医院の理念や診療の詳細・採用者に何を求めているか・スタッフの雰囲気や構成など『その職場を実際に見てきたようにわかる求人票を書く』ことです。

業務内容や会社情報の言葉選びは、先生方が思われるよりとても大切なのです。

多くの業種で人材不足が叫ばれる今、たくさんの求人の中から選ばれることは難しくなっています。仕事優先・家庭優先、自信がある・ない、仲良く働きたい・距離をもちたい…様々な考えを持つ人の中から一人でも『あなたが欲しい!』と言われてるように感じてもらえる求人票をつくることを雇用する側は求められています。

もう一度、自院や求人のプロフィールから見直してみませんか?運命の出会いが、すぐそこで待っているかもしれません。



9月の学会情報

第3回最期まで口から食べられる街づくりフォーラム全国大会

1(日)
東京富士大学(新宿区) 展示

第25回日本摂食嚥下リハビリテーション学会 学術大会

6(金)-7(土)
新潟コンベンションセンター、他(新潟市) 展示

日本歯科衛生学会 第14回学術大会

15(日)-16(月祝)
ウイנקあいち(名古屋市) 展示

ぷち★まめ知識

暑さだけでなく、冷房などで体がだるくなる「夏バテ」になりやすい時期です。今回は夏バテに効くと言われている食べ物をご紹介します。

★枝豆

野菜の中で唯一、魚やハムなどと同じくらいの主要栄養素を含む食べ物です。栄養だけでなく、心臓リスクの低下、ダイエットや脳の活性化、老化防止などにいいと言われています。

★ナス

熱くなった体を冷やしたり、のほせ対策や高血圧改善にいいと言われています。

★ネバネバ野菜

オクラ、モロヘイヤ、山芋などのネバネバした野菜は、ミネラルを多く含み、貧血予防にいいそうです。疲れが溜まったときにも☆

★トマト(熟したものを)

胃液の分泌を促進するので、食欲不振の時に特にオススメです。ビタミンも多いため、感染予防にも。その他、風邪予防、高血圧、歯周病、口内炎予防にいいとも言われています。

