

医



からだにいいはなし

妄想のおはなし

先月号では、周辺症状には様々な精神症状や異常行動があることを説明させていただきました。

妄想(もうそう)とは、どのような症状があるのでしょうか。

物を盗られてしまった(物盗られ妄想)、周りが自分の悪口を言っている(被害妄想)、自分は大変な病気にかかっている(心気妄想)、自分の体や内臓が溶けてなくなってしまう(コタール症候群)、いないはずの人や動物が見える(幻覚)などがみられます。

この病気をもつ方の家族は、妄想のきっかけになる周囲の人の言動や態度に注意が必要になります。

妄想には良い効果が期待できる薬があります。

夕暮れ症候群とは、なんとなくおとなしくなるような言葉の響きがありますが、これは午後から日没になると徘徊や興奮・暴力・暴言・介護抵抗など不穏な行動、異常行動がみられます。

この症状は大体、夕食が終わる頃に落ち着いてくることが多いようで、夜間の不眠や夜間せん妄につながるケースもあります。これらも薬で良い効果が得られることがあります。

四十万十町国保大正診療所

山本洋・高芝俊二・大川剛史

けんこうたいそう

『健口体操』ご存知ですか？

口(口腔)には、「食べる」「話す」「表情をつくる」といった大切な機能があります。命をつなぐ(栄養を摂取し生命を維持する)ためだけでなく、人間的な情緒豊かな生活を送るうえで欠かせない機能です。

食べ物をよく噛んでおいしく味わったり、会話を楽しんだり、声を出して笑うなどいきいきとした生活は、口腔機能がしっかりと保たれてこそ成り立ちます。

* 体の寝たきりにつながる「口の寝たきり」

足腰の機能と同じで、使わないと次第に衰えてきます。「よく噛まずに物を食べる」「人との会話が少ない」といったことが続くと「口の寝たきり」になる危険があります。



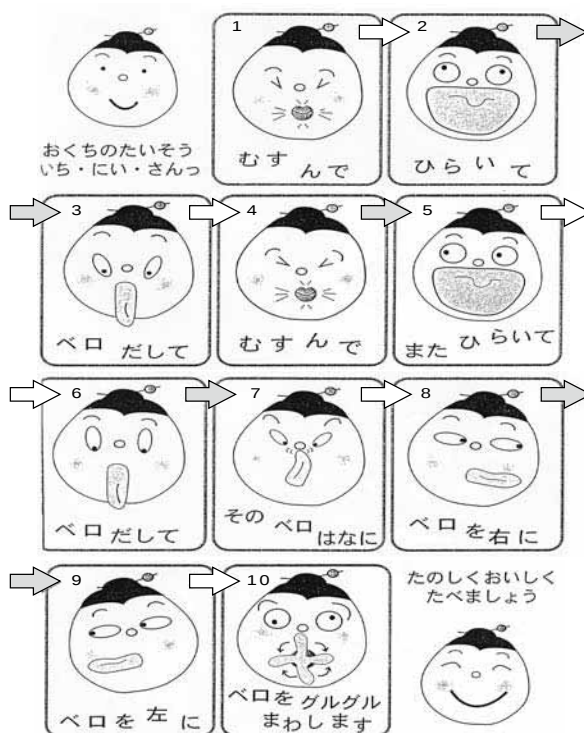
* 病気を引き起こす「口の不衛生」

口の中が汚れていると、細菌が繁殖して、口臭やむし歯、歯周病はもとより、「誤嚥性肺炎」という重い病気を引き起こすおそれがあります。

そこで、「口の寝たきり」や「不衛生」にならない為に健口体操を実践しましょう。

『健口体操』

楽しくおいしく食べるための準備体操です。この体操をすることでお口の機能が高まり、だ液がよくでるようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。無理しないように行いましょう。



〔お問い合わせ先〕 健康福祉課

22-3115