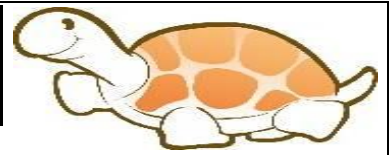




のこのこたより

令和 7年9月 第125号



社会福祉法人晃宝会

特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所：奈良市南肘塚町99番1

電話：0742-24-0878

fax：0742-23-0373

心の健康を大切に (精神科医和田秀樹先生の著書より)
老人性うつと認知症は、まったく違う病気ですが症状としては似通った点があるため、両者の違いを知らないで間違った対応をしかねません。

老人性うつと認知症の最も大きな違いは、その症状までのプロセス、時間的な経過です。老人性うつの場合は症状がおおむね1〜2ヶ月の間に同時多発的に起こります。半年ぶりに帰省した時、前回からずいぶん変わってしまったというのなら、認知症よりうつを疑わなくてはいいかもしれません。本人にははっきりした自覚症状がある時も老人性うつが疑われます。たとえば、老人性うつの場合は物忘れが増えてくると、本人はその自覚があるのでも「物忘れがひどくなったのはアルツハイマーではありませんか」などと自発的に医師にかかる人が多いのです。

一方、認知症の場合は物忘れが始まってから着替えをしなくなるまでに、通常5〜6年かかります。物忘れが始まった初期の頃は、身だしなみもきれいで身の回りのことはなんでもできます。そこから5〜6年ほど経つうちに少しずつ着替えをしないうとか、お風呂に入らない、お漏らししても気にしない、と進んでいきます。その症状がいつから始まったのか、家族に聞いてもはっきりしません。

認知症の場合は、物忘れが多くなっていることに自分ではあまり気づいていません。そもそも病識が欠如している人が多く、自らの記憶障害にあまり不安を覚えることなくケロリとしているものです。

前述した物忘れがひどくなった、着替えをしない、お風呂に入らなくなった、なんとなく元気がない、1日中ボーッとしていたりといった初期症状は、老人性うつと認知症のどちらにも表れるので、医師でさえ見間違えることがあります。そのため、老人性うつが原因で記憶力が低下しているのに、認知症と誤ることに対応が遅れ本当に認知症になってしまいうことも少なからず起こっています。

うつは誰でもかかる病気とも言われます。心の健康を軽んじることはできません。あれもありこれもありと、ものごとを多面的におおらかに受け入れることも大切で、メンタルヘルスの世界では「適当」が非常に大事です。皆様と共に笑顔ですこせますように♡

奈良歯科衛生士専門学校の実習生さんが森田、須川衛生士のもと、利用者の口腔ケアや口腔リハビリテーションを行って下さいました。ご利用様は、お口の中をきれいにしてもらって「とても気持ち良かったわ」と終始笑顔でした。

7月のお誕生日メニューは、鰻どんぶりです。甘辛いタレのうなぎご飯は、大人気で、どのご利用者様も完食されました。スタミナをつけて暑い夏を乗り越えて下さいね。



あじさいサロン開催！ご利用様は、地域の皆様と一緒に目、口、手、足を使った体操や手話で身体を動かされました。



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。事前予約での面会を行っております。暑い中面会にお越しいただきありがとうございます。



9月の行事予定

8日：あじさいサロン 14:00
12：松花弁当(敬老の日のお祝い)
25日：極楽坊あすかこども園との交流会 10:30
26日：お誕生日会
マジックショー 14:00

地域主催のラジオ体操開催！

お子様から地域メンバーさんに室のご利用者様や職員も参加させていただき、早朝よい気持ちの良い汗を流しました。



第101回 歯磨きの歴史⑧

見た目は悪いが効果あり？「お歯黒」にはむし歯予防の効果も

結婚したら歯を黒く

「唇を開いたら、真っ黒な歯が並んでいる！」

幕末、黒船を率いて日本に来たペリーは、女性が笑うのを見て、ギョッとしたといいます。そして、お歯黒が既婚女性の風習だと分かったと、「夫婦の幸せには役に立たないはずだ」と皮肉っています。失礼な発言！ 当時の人びとはそれを美しいと感じていたのに……。でも、今の私たちでも、「なぜ、わざわざ？」とふしぎに思う風習です。

日本には、歯を黒く染める風習が古くからありました。始まりはよくわかってはいません。平安時代の宮中では、男女を問わず、成人になると歯を染めました。都きってのイケメン在原業平も、陰陽師の安倍晴明も、紫式部や小野小町も、にっこり笑うと漆黒の歯が見えたことでしょう。今も口の中が黒いひな人形があったり、能面があるのはその名残です。その後、お歯黒をする武士も現れましたが、江戸時代には既婚女性や遊女などの化粧として定着しました。

お歯黒の意外な効用

ツルツルしたエナメル質の歯を黒く塗るのは、簡単なことではありません。初めは草木や果実染め的なものだったのですが、やがて、鉄を材料とした「鉄漿水（かねみず）」を使うようになりました。これは、鉄の溶液を発酵させた染料で、ひどい悪臭を放ったといいます。歯を染めるには、この鉄漿水と、ヌルテの葉の虫こぶからつくった五倍子粉を交互に、お歯黒筆で歯に塗りつけなければなりません。さぞや面倒なことだったでしょう。江戸時代に、水に溶くだけで歯に塗れる「香登（かがと）のお歯黒」が発売されると、大人気になったのも、当然です。さて、化粧として行われたお歯黒ですが、お歯黒をしている人はむし歯が少ないとわかりました。理由は、お歯黒の前に、楊枝で歯垢などをていねいに取り除いていたから。さらに、五倍子粉に含まれているタンニンには歯と歯ぐきのたんぱく質を強化する働きがあり、また鉄漿水の鉄分が歯のリン酸カルシウムを強化して歯を丈夫にするようです。人びとは知らないうちに、むし歯予防をしていたのです。



房楊枝を使う女。
お歯黒をしている歯がのぞいている。
香蝶楼国貞画「江戸姿八契」
(国立国会図書館蔵)

