

ひかりグループ便り

# かがやき

vol.5  
(2024.9)



能登半島地震 災害応援派遣／臨床医が伝える得する情報 歯周病から歯周医学へ  
日本全国ひかびーが行く！ 長野県(千曲市)／管理栄養士のおすすめレシピ いろどりちらし寿司



HMC

医療介護ひかりグループ

HIKARI Medical & Care GROUP

ホームページはこちら→  
<http://hmcg.jp>





# 能登半島地震 災害応援派遣

記憶に新しい、2024年1月1日に発生した石川県能登半島地震。  
当グループでは被災地への支援として、“人的支援”及び“物的支援”を実施いたしました。

その際の活動及び状況を、実際に支援を行った職員にインタビューしました。

## 人的支援 : 介護職員災害応援派遣

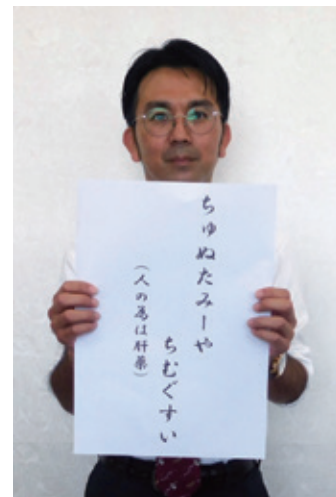
### 支援の経緯

愛知県から「石川県の被災に伴う利用者の受入・職員派遣」の要請が届き、当グループの豊田老人保健施設の知念さんが、介護士として災害応援派遣に向かいました。

(そのほかに当グループから8名登録)

応援先は被災地から南に避難してきた、とあるグループホーム。もと居たグループホームは被災により一部損壊、ライフラインの停止により事業継続困難となり、被災地の南に位置する“かほく市”に避難となりました。

しかし、利用者は避難できるものの、管理者および従業員は、家族のことや、自宅の片付けなどもあるなか、往復4時間以上通勤することとなり、職員の負担が増し、このままでは職員の生活再建と事業継続が困難と判断し、災害応援派遣を要請することとなったようです。



豊田老人保健施設  
知念事務次長

### 支援の実際

災害応援は、グループホームの通常介護業務と移動を含めて9日間行ってきました。同時期に派遣されてきたボランティアは自身を入れて4名(介護福祉士)いて、現地グループホームの従業員数名と共に、早番～夜勤まで幅広く活動してまいりました。

支援に行った先は地震による被害は少なく、ライフラインは整っていましたが、人的環境が悪化しており、管理者は行政対応や被災対応に追われるなど、ボランティアに対する指示ができる環境にはなく、我々ボランティアは、自らの知識・経験で判断し従事する必要がありました。この状況から、日頃から「自分で考えて動ける(考動できる)介護職員を育てる」重要性を痛感しました。

また、勤務の夜勤明けには“七尾市”まで鉄道で北上し、被災地の状況を確認してまいりました。七尾市は輪島市から60kmほど離れていますが、上水道が停止しており、町の商店からは加工品の食材がすべてなくなっていました。

そんな中でも営業している飲食店が2店舗だけあり、お話を伺ったところ、彼らは「食べさせることが自分の使命である」と話され、困難な中でも工夫して使命を果たそうとしていました。



### 今後の展望

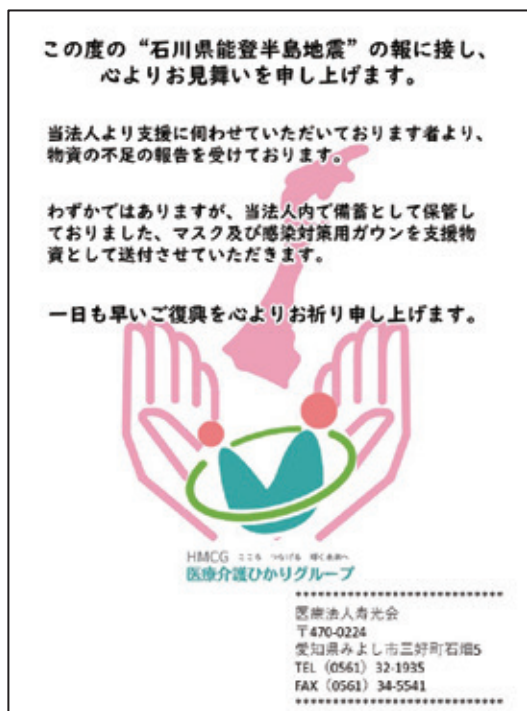
今回の支援では少しの間の支援にとどまりましたが、得られるものは多くありました。

今後は、被災高齢者の受入だけではなく、被災地で職を失ってしまった方々に対し、当グループ内で働く場所を、一時的に提供することも考えています。

我々の使命は「ひとりでも多くの人に、医療・介護を提供し続けること」、そのためには利用者や患者に留まらず、医療・介護従事者に対しても向き合い、生活再建に向けた環境を提供することが重要と考えています。

## その他の支援

### ① 物的支援 被災地支援として支援物資を提供いたしました。



### ② 義援金

被災地支援として募金を実施いたしました。

## ひかりグループより被災地支援として、100万円の支援金を提供いたしました。

### 被災地支援のためにできること

#### 1. 義援金や寄付金（支援金）を送る。

義援金は寄付の一種で自治体や日本赤十字社を通して被災自治体に送られ、被災者に公平・平等に配分されます。支援金は被災地で活動する非営利団体に送る寄付金のことで、各機関や非営利団体の判断によって、人命救助やインフラ整備などの復旧活動に速やかに使われます。

#### 2. ボランティア活動に参加する。

被災者からのボランティア要請を受けつけたり、ボランティア希望者を受け入れる『災害ボランティアセンター』が開設されているか確認し、利用しましょう。

また、災害ボランティアに参加するには、社会福祉協議会へ登録し「ボランティア活動保険への加入」が必須となります。

被災地の支援ニーズは、災害の種類や時期、発生から経過した時間、地域性によっても大きく変化します。災害ボランティアの活動内容も大きく変わってきますので、事前の確認が大切になります。

# 専門医が伝える得する情報

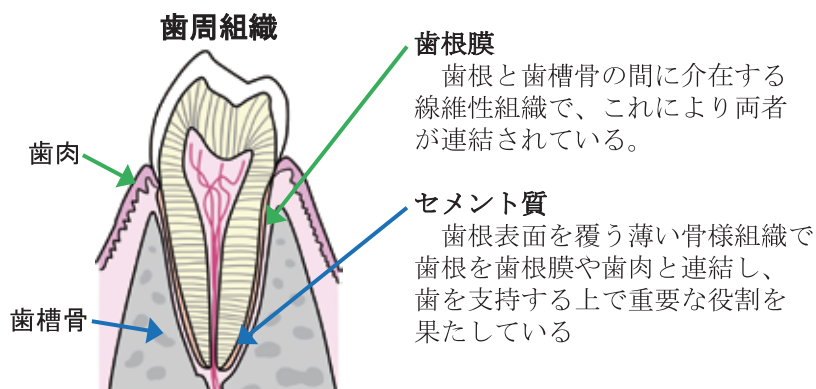
「Silent disease(歯周病)から Secret killer(歯周医学)へ」



## 【静かなる病気（ Silent disease ）】

歯周病とは歯周組織に起こる炎症性病変であり、1920年代までは「歯槽膿漏」という名称が一般的に使われていました。

まず、歯周組織とはどんなものなのでしょう？歯周組織は、セメント質、歯槽骨という硬組織と歯肉、歯根膜という軟組織からなる複合体で、通常私たちは歯肉しか見ることはできません。正常歯周組織の場合、歯肉の色は写真のようにコーラルピンク色をしています。



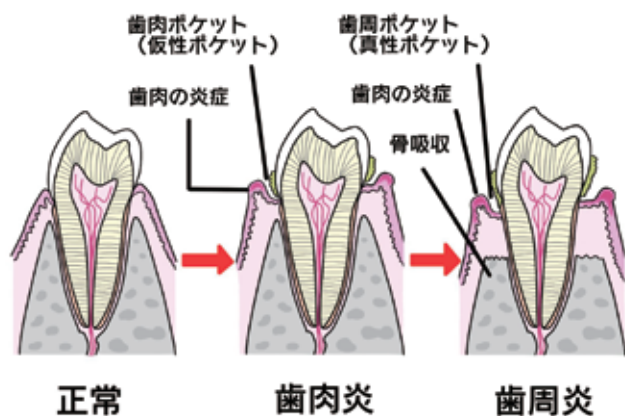
**正常歯周組織**  
(4つの組織のうち歯肉しか見ることができない)



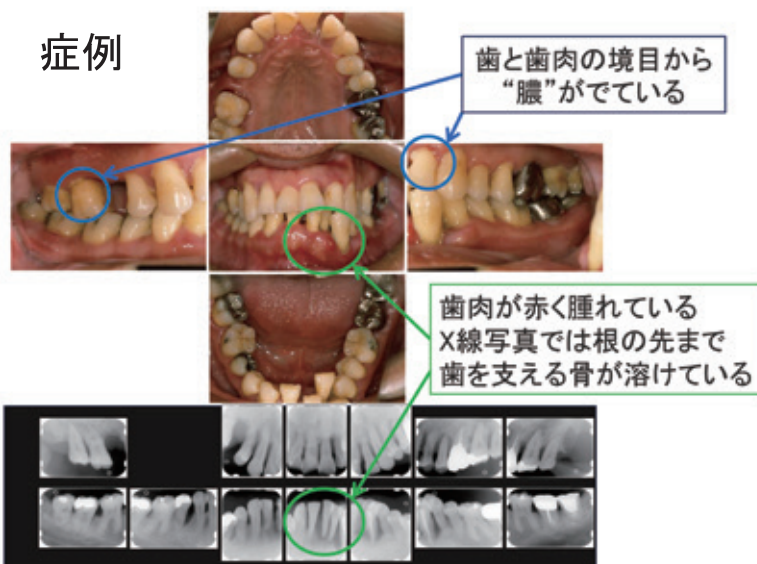
歯周病は、歯と歯肉の境目に付着したプラーク（歯垢）を原因とする感染症で、成人の約80%が罹患しているといわれています。一般的に自覚症状に乏しく、かなり進行するまで痛み等自覚症状がでないので、早期に歯科を受診する患者さんは多くありません。

ごく初期の状態は「**歯肉炎**」といい炎症は歯肉のみに局限し、適切な処置で健康な状態に戻る可能性があります。しかし炎症が進むと、残りの歯周組織にも破壊が生じ、治療をしても元の状態に戻すのが困難になる「**歯周炎**」へと移行します。

### 歯周病の病態



### 症例

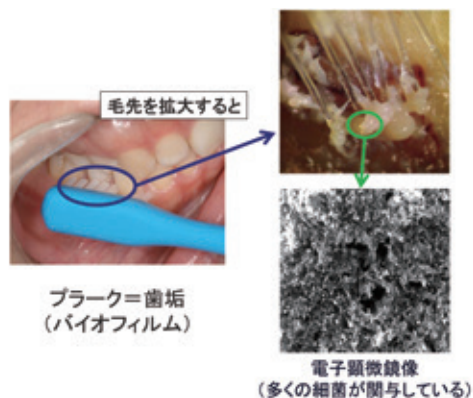


この患者さんの主訴は「グラグラしている歯が自然に抜けた」でした。歯肉からの出血は10年以上前より自覚していましたが痛みなどないため放置していたとのことでした。数年前より時々歯肉が腫れて、歯が揺れ始めて咬みづらくなったが「痛み」がなかったため歯科受診をしなかったとのことでした。今回食事中に何か硬いものが口腔内にあると出してみると自分の歯が抜けたため大学病院を受診、自分が担当になりました。

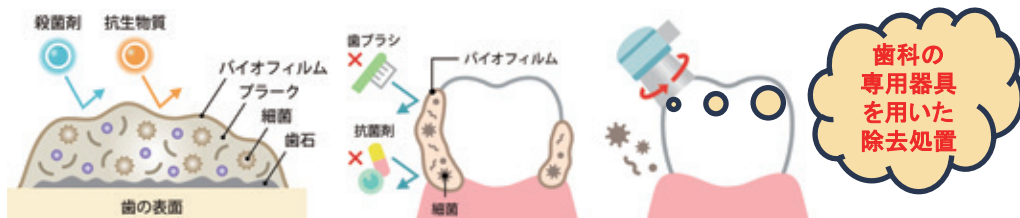
このように、歯周病は「静かなる病気（ Silent disease ）」なのです。

## 【 歯周病の原因は？ 】

歯周病の初発因子はプラーク（細菌の塊）です。専門的にはバイオフィルムを形成しそれを除去するには歯科専門的な処置が必要です。



- 1) プラーク1mg中には、500種類10億もの細菌が存在し、お互いに凝集してバイオフィルム（Biofilm）という状態をつくっています。
- 2) バイオフィルムを形成する糖タンパク質は非自己と認識されにくく、したがって免疫応答による食作用はおきにくい（排除されにくい）状態になります。
- 3) バイオフィルムの中心部の細菌は静止状態にあり代謝活性も低いため、代謝を阻害するような抗菌薬も作用しません。

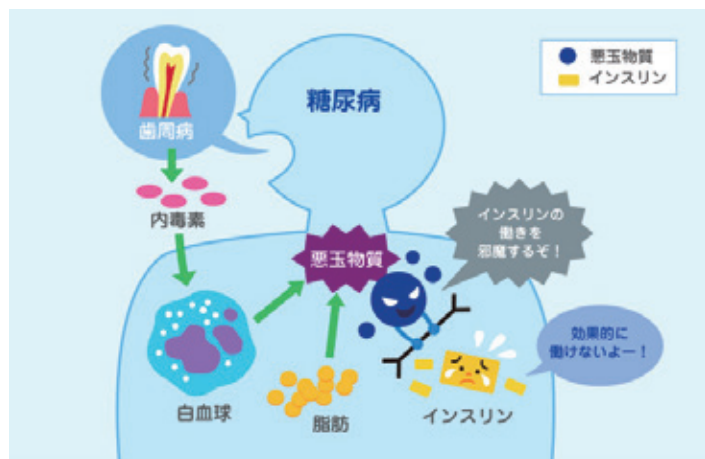


## 【 歯周医学 】

2004年TIME 誌の表紙に「The Secret Killer（静かなる殺人者）」の文字が飾られ炎症と全身疾患の関連性が特集されました。炎症と心臓発作、がん、アルツハイマー病その他多くの病気と関係を報告され、炎症の怖さについて警鐘をならしました。その後の研究から歯周病が関与する病気が次々と明らかにされ、一部の病気については歯周病の治療をすることで、その症状が改善されることもわかってきました。このような研究領域が新たに歯周医学（Periodontal Medicine）として発展し、歯周病の大きな特徴である「慢性炎症」が全身に悪影響を及ぼすメカニズム等が次々に解明されています。

現在関連が疑われる全身疾患として、動脈硬化・心臓病、肺炎、糖尿病、肥満・高脂血症、低体重児出産・早産などが報告されています。

そのなかでも、糖尿病は最も研究が進んでいる病気で、糖尿病患者に歯周治療をした数多くの研究結果を解析したところ、歯周治療で改善するHbA1cは0.4%であることが報告され、歯周治療をしっかりと行うことで、血糖値が改善される可能性があると考えられています。このように、



歯周病「静かなる病気（Silent disease）」は全身疾患と密接なかかわりをもつ Secret killer（静かなる殺人者）なのです。



横浜いずみ台病院・歯科 歯科部長・部門長 金指 幹元（かなざし みきもと）

鶴見大学大学院歯学研究科修了（博士・歯学）、University of Toronto, Canada 留学（Institute of Biomaterials & BioMedical Engineering）、神奈川歯科大学附属病院 オーラルケアセンター長、金沢医科大学病院 再生医療センターをへてH31年より現職。  
その間に、経済産業省・大臣官房 医員（経済産業省診療所）、国立大学法人 東北大学 医学部 非常勤講師、国立大学法人 九州大学大学院 医学系学府 非常勤講師、東邦大学医療センター大森病院 非常勤講師、特定国立研究開発法人 産業技術総合研究所 研究員 を歴任  
日本歯周病学会・歯周病専門医、日本歯科保存学会・歯科保存治療専門医・指導医

日本全国

# ひかぴーが行く



紹介者  
森山(長野寿光会)

## 長野寿光会のある長野県（千曲市）と 観光におすすめの場所を紹介します！

千曲市は、長野県の北信地域の南東部に位置し、西は冠着山、東は鏡台山をはじめとする山地に囲まれています。私たち長野寿光会のある戸倉上山田温泉は、善光寺参りの精進落としの湯として親しまれ、昭和レトロを感じる温泉街が広がっています！

また「姨捨の棚田」や「田毎の月」、「杏公園」など自然豊かな景観が多いことも特徴です。郷土料理には、辛味大根を擦り下ろし、その擦り下ろした大根を絞って出来たしぼり汁に味噌を溶かし、お好みの薬味を加えて楽しむ、「おしぼりうどん」があります。



SPOT 1 姨捨の棚田と田毎の月



SPOT 2 善光寺（長野市）

戸倉上山田温泉より車で北へおよそ1時間。この寺は日本最古と伝わる一光三尊阿弥陀如来（通称：善光寺如来）を御本尊としています。

「牛にひかれて善光寺参り」は戸倉上山田温泉から善光寺を目指して歩くウォーキングイベントとして親しまれています。また、フォトウェディングや前撮りスポットとしても大変人気の高いお寺です。表参道では郷土料理のおやきも楽しめます！

戸倉上山田温泉を宿泊地として一路、戸隠まで脚を延ばす方も多く、人気が高いのが戸隠神社です。特に奥社は随神門より先は樹齢400年を超えるとされる杉並木を登って行きます。宝光社、火之御子社、中社、奥社・九頭龍社の五社めぐりをしながら、「戸隠蕎麦」を召し上がってはいかがでしょうか？戸隠神社周辺には30店以上の蕎麦屋があり、それぞれ個性も異なりますので、是非食べ比べを行い、お好みの一店を見つけてみてください！



SPOT 3 戸隠神社（奥社）

戸隠蕎麦



長野寿光会は、上山田病院(240床)と介護付き有料老人ホームあっとほーむ上山田(150室)、住宅型老人ホームあっとほーむ戸倉上山田温泉(150室)を同一敷地内に展開しています。これからも地域の「困った」の声に応え、地域の医療・介護を支えるために一層努力して参ります。

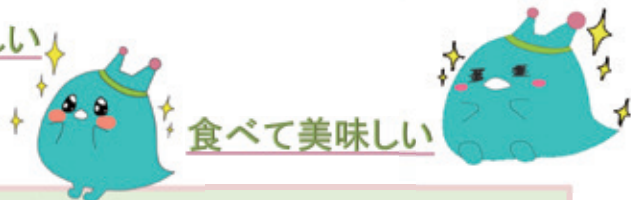
医療法人長野寿光会 上山田病院

長野県千曲市上山田温泉3-34-3

ホームページはこちら →



目で見て楽しい



食べて美味しい

## 管理栄養士さんの おすすめレシピ vol. 5

### これから旬のマグロを使った いろどりちらし寿司



#### 【材料 2人分】

|        |        |
|--------|--------|
| ・ ご飯   | 400 g  |
| ・ ねぎとろ | お好み    |
| ・ 人参   | 1/3 本  |
| ・ しいたけ | 適量     |
| ・ れんこん | 適量     |
| ・ きゅうり | 1/4 本  |
| ・ 錦糸卵  | 卵 1 個分 |

〈A〉

|            |         |
|------------|---------|
| ・ 醤油       | 小さじ 2   |
| ・ 本みりん     | 小さじ 2   |
| ・ いりごま (白) | 大さじ 1/2 |
| ・ 水        | 大さじ 4   |

〈B：寿司酢〉

|      |             |
|------|-------------|
| ・ 酢  | 大さじ 1 と 1/2 |
| ・ 砂糖 | 小さじ 1       |
| ・ 塩  | 小さじ 1/3     |

#### 【作り方】

- ① 人参は薄切りにして型で抜き、花型にして茹でる
- ② しいたけは軸をとってみじん切りにし、れんこんは薄いいちょう切りにして〈A〉で煮て冷ましておく
- ③ きゅうりは輪切りにする
- ④ 炊いたご飯に〈B：寿司酢〉を加え混ぜ、②といりごまを入れて混ぜる
- ⑤ 器に盛りつけ、④とねぎとろと錦糸卵を乗せ、花型の人参ときゅうりを飾る

### ～ キハダマグロの豆知識 ～

キハダマグロは約15種類いるマグロの1種で、中型種に分類されます。日本近海では6月から11月にかけて漁獲されますが、世界中に広く分布しているので、1年中食べることができます。

味は、夏頃は脂肪が少なく身が引き締まっているものが多いですが、秋頃は脂肪が少し増えて、旨味が増すと言われています。

また、赤身はトロに比べて**カロリーが3分の1程度**に抑えられ、**良質なたんぱく質が豊富**に含まれているヘルシーな食材です。

赤身に含まれるセレンは人の必須栄養素の1つで、タンパク質と結合することで吸収されます。さらに、セレンは抗酸化力が強く、**免疫力の向上**や**老化の防止**などが期待できます。

マグロと言えばお刺身、お寿司の印象が強いですが、このキハダマグロは缶詰などの加工品にもよく使われているんですよ。これから旬を迎えるキハダマグロ、ぜひ食べてみてくださいね♪





# お知らせ

## 読者アンケートのお願い

みなさま読者のご意見をいただき、今後「かがやき」の紙面作りに活かしていきますので、アンケートにご協力をお願いします。

下記の二次元バーコードより、ご意見・回答頂いた方には、ボールペンやクリアファイル等のひかぴーグッズをプレゼントいたします。お近くの事業所より郵送予定ですので、受け取りをご希望の方は、送付希望先住所とお名前のご入力をお願いします。

ご意見・ご感想など

kagayaki@hmcg.jp へメールか、お近くの事業所までお願いします

メール用二次元バーコード →



## 看護職員募集のご案内

医療介護ひかりグループでは

正・准看護師、介護スタッフ

を募集しております。

新卒の方・未経験の方でも、しっかりとした研修体制の中で安心して働けます。

働いてみたいと思われた方、グループホームページか、各事業所までお願いします。

## ひかりグループって何？

全国で医療・福祉事業を展開する  
医療法人のグループです。

わたしたち『ひかりグループ』には、全国に6つの法人があり、9つの病院を中心に医療・介護を提供しております。

すべての法人の名前には『光』の文字が入っており、『光』の文字には『希望』や『勢い』という意味があり、わたしたちが医療福祉を社会貢献をしながら『グループに関わるすべての人に将来にわたって夢や希望が持てるように』という想いを込めて、グループの名称を『ひかりグループ』としております。

医療では「調和」を、介護では「尊厳」を重視して、わたしたちは地域への貢献に取り組んでいます。

ひかりグループのホームページ  
はこちら→



<http://hmcg.jp>



## 編集後記

医療介護ひかりグループ外部広報誌『かがやき』楽しんでいただけましたか？これからも地域の皆さまからの情報をもとに、楽しんでご覧いただける内容をお届けしていきたいと思っています。また随時グループホームページの更新も進めております。ご意見、ご感想など「読者アンケート」用二次元バーコードよりお願いします。K.T



「読者アンケート」用  
二次元バーコード