

Monthly Doctor's Column



65歳以上の健常者を対象に歯と義歯（入れ歯）の状況とその後4年間認知症の認定状況を追跡した結果、歯がほとんどなく義歯も使用していない人は、歯を20本以上有する人と比較して認知症発症のリスクが高くなる事が示唆され、ほとんど歯が無くても義歯を使用している人は認知症の発症リスクに差がないことが報告されています！！（日本老年歯科医学会参照）

つまり、お口の中の衛生や歯の数、咀嚼能力（咬む力）を低下させないようにする事はより良い生活を持続させることに大切なのです。そこで、日本歯科医師会は、「いつまでも美味しく、そして、楽しく

認知症の予防と口腔の関係をご存知ですか？

保と「いい歯の日」8020運動」を積極的に推進しています。大人の歯は親知らずを除いて、上下14本ずつ合計28本ですが、80歳で歯が20本を達成している人は全国平均40.2%です。一方、沖縄県は約半分の19.1%です。沖縄県が推奨する「健康おきなわ21」では一歩進んで60歳で24本の歯を維持しようという「6024」運動を行っています。6024は全国平均65.8%に対して33.1%と約半数です。健康な歯を保つ為には若いころからの意識が大切です。今月の11月8日は「いい歯の日」(歯の日)です。この機会に、60歳で24本の歯、80歳で20本の歯を目指して、ご自身の健康老後のためお口の中の健康を意識してみましよう。

今月のDr.
 歯科口腔外科
 TERUYO SHINYA
新谷 晃代
 日本口腔ケア学会評議員・指導者
 日本障害者歯科学会認定医
 日本有病者歯科医療学会認定医・専門医
 ドライマウス研究会認定医

Q1 市販のキシリトールガムは、本当に歯に良いんでしょうか。
A 虫歯の原因となる菌や酸を作らなく、歯の再石灰化を促進させます。虫歯予防効果も証明されているので、キシリトールガムは歯によいと思います。

Q2 年齢を重ねるたびに、歯が抜けてしまうのはしょうがないでしょうか？
A 加齢に伴い、歯茎が痩せ、歯の動揺が起こります。セルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアで緩やかにする事が出来ると思います。

Q3 朝起きて歯磨きをして、昼食後も歯を磨いた方がいいですか？
A 食事をすると口腔内が酸性に傾き、虫歯になるリスクが高まるので、時間と場所があれば食後毎回歯磨きをおすすめします。

INFORMATION

01 | おもと会 60周年記念イベントのご案内

おもと会グループ創立60周年記念

2019.11.16(土)-17(日) 人数限定 先着順

MC 16日 崎山 一美 | MC 17日 高野 美穂

時間 13:00 - 17:30

医療法人おもと会・天久の杜 大浜第一病院 1F ふれあいホール 〒900-0005 沖縄県那覇市天久1000番地

OMOTO MEDICAL BOOTH おもとメディカルブース

おもと会グループ

イベントへの参加登録は WEB またはお電話から

おもと会グループセンター ☎ 0120-333-432

omotokai.or.jp/ots/

02 | 11月11日(月)～11月17日(日)は、全国糖尿病週間です。

当院糖尿病センターでは、下記日時にてイベントを開催いたします。参加費無料ですので、ぜひ、お気軽にお越しください。

日時：11月14日(木)14:00～16:00
 場所：1F ふれあいホール

日本糖尿病協会 公式キャラクター 【マール君】

Dr. 仕垣セレクトの医学・医療の名言

「人は必ず必要ときに、必要なことや必要な人に出会う。出会ったら、必死に取り組み、そうすれば結果が出る。結果が出れば自信が生まれる。」
 — 近畿大学医学部長 坂崎 均 —

編集後記 Text: リハビリテーション科 嘉陽

季節の変わり目で体調が変化しやすい時期になりました。風邪予防対策として手洗い・うがい等ありますが、それに加え「適度な運動と栄養バランスのとれた食事を摂ること」が挙げられています。この「Smile(スマイル)」にもヒントが掲載されていますので、是非参考にしてください。

「山が見えなくてちょっと寂しいなあ」沖繩で暮らし始めた頃、そう思ったことがありまます。生まれ育った九州では、どこに行っても山が見えていたんです。住んでいた時には気づきませんでした。「見慣れた景色って安心するもんだな」と思ったことをよく覚えていてます。



ゆんたく日和
精神科医 平山 雄也

山に限らず、自然と触れ合うことで元気がなくなった、心が穏やかになったりという経験は皆さんおありだと思えますが、人間には「自然」という見慣れた景色への本能的な欲求が備わっていると言われています。僕らの祖先は数百万年の歴史のほとんどもを大自然の中で過ごしてきたわけですから、当然といえば当然ですね。

今月のテーマ >>>
沖繩での暮らしも長くなり、今ではたたくさんの「見慣れた景色」ができました。やがて冬ですが、たまには波の音を聞きながら海を眺めたり、五感を通して自然と触れ合いながら、また「笑顔」でお会いしましょう。

見慣れた景色
「自然がいいのは分かるけど、忙しくてなかなか触れる機会がない」そんな時も大丈夫です。実は観葉植物を置くだけでも、ストレスや疲労が軽減するなどの変化が観察されています。また、自然の写真を見たり、音を聞いたりだけでも、ストレスが軽減する可能性があります。

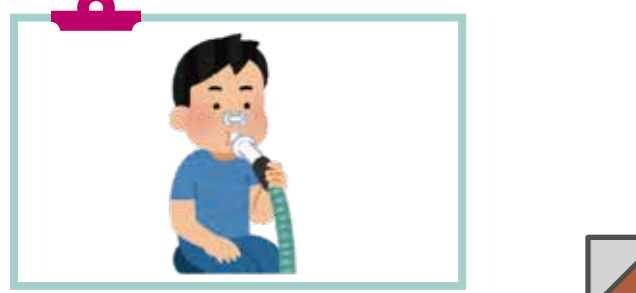
【心臓&血管のちよっといい話】

地域の方向け・参加型市民公開講座
10月14日(月)イオン那覇にて当院初のショッピングセンター内において『地域の方向け・参加型市民公開講座(心臓&血管のちよっといい話)』を行いました。今回は、那覇祭りのイベントも同日であった為集まるか心配しておりましたが、開催当日は前田先生(医局長)と前川科長(臨床工学科長)によるすく参考になる心臓のお話で盛り上がりを見せ、70〜80名おける大盛況にてイベントを終了することができました。今回イベントにご参加頂きました皆様、またご協力頂きました関係者の皆様、お陰様で無事に終了することが出来ました。ありがとうございます。



からだの通知表 検査科 上江田 ゆかり

〈肺機能検査は全力で!!〉
喘息や慢性閉塞性肺疾患や呼吸器の病気の状態をみるための検査です。手術前の検査のひとつでもあります。肺活量(息を最大限吸い込んだ後に肺から出せる空気量の事)や1秒量(胸いっぱい吸い込んだ空気をできるだけ勢よく吐いた空気量の最初の1秒間の量)等を測定します。患者様が最大限の力を出せるよう検査技師も大きな声でお手伝いします。



放射線科のキキの表側

「骨密度検査」

骨密度(骨の量)は、子供の頃から増えていき20〜30歳をピークにその後は加齢とともに減っていきます。骨が弱くなると骨密度が少なくなる為、骨がスカスカになり、腰椎圧迫骨折や大腿骨頸部骨折など骨折を起こしやすくなります。骨密度の検査では、骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるか(骨量)を測り、骨の強度を調べる検査です。



放射線科 大城 秀世

定期的に健康診断を行いましょう!
健診ナビ
総合健康管理センター 保健管理科 平山 ゆみ子

今回は問診についてのお話です。問診では、事前に記入して頂いた問診票にて現病歴、過去歴、手術歴、アレルギーの有無、現在の気になる症状、食事、運動、睡眠、喫煙などの健康に関する状況を確認します。問診票は殆どチェック方式で簡単に記入できる様に去年からリニューアルしました。詳細な聞き取りにより、各検査が安全でスムーズに行える様に配慮しています。内服治療中の方は、お薬手帳もご提出下さい。時々、問診票を全く記入しておらず、急いでご本人に記入してもらっています。検査が遅れてしまいます。できましたら検診前日まではご記入をお願いします。



(※ご本人様の了承は得ています。)

お答えします! 病院のギモン!?

Q インフルエンザ予防接種を受ける場合は、予約や必要な物ってありますか?

A インフルエンザ予防接種は、予約不要であり、外来診療時間内(救急時間は接種不可)に受診して頂いております。費用は一回につき3,300円となっておりますが、60歳以上の方は、10月〜12月頃各市町村から安く受けられる通知がご自宅に届きますので、受付する際にご提示下さい。※役所から届く通知につきましては、お住まいの市町村へお尋ね下さい。

薬にまつわる エトセトラ
薬剤科 姫野 耕一

ポイント2
子どもの手の届かないところに保管誤飲を防ぐために、薬は子どもの手が届きにくいところに置きましょう。飲んだ後の戻し忘れにも気をつけましょう。
※子どもの誤飲事故のうち、医薬品・医薬部外品によるものが14.8%にのぼると報告されています。(厚生労働省「家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告」)

くすりは正しく保管しましょう。

「ヒップUPエクササイズでお尻筋を鍛える」



- ①ギューとお尻とお腹に力を入れながら、ゆっくりお尻を引き上げる
- ②肩から膝が一直線になるポイントの姿勢で止める
- ③2-3秒キープしたら、ゆっくりお尻を床に下す
- ④上体を無理のない範囲でゆっくり前に倒す。

※体操を行う際の注意点

- ①腰が反るまでお尻を上げないで下さい
- ②かかとを浮かさないで下さい
- ③力を入れるときに呼吸は止めず、息を吐きながら行いましょう



メイカルフィットネス 健康運動指導士 我那覇 隆志

健康運動指導士による **健康体操館**