

Monthly Doctor's Column

お口は、風邪・インフルエンザに加え、現在流行している新型コロナウイルス感染症など病原菌の入り口と言われており、防御機構を高めることが大切です。一般にマスクが推奨されていますが、さらに必要なのは口腔内の免疫機構を高めることです。歯周病などの菌に脅かされている状態では、強い歯ぐきとは言えません。また、口元がマスクで覆われており、口周りを意識して使う機会が減少するため、筋力の低下につながってしまいます。筋力の低下によって噛む習慣も低下してしまつたため、唾液の分泌も減ってきています。唾液には「自浄作用」「保護作用」「抗菌作用」などがさまざまな機能があります。唾液に含まれる抗菌物質の中でも分泌量が一番多いのが免疫グロブリンA（IgA）であり、口腔内に入り込んだ有害なウイルスや細菌を見つけて、いくつかのIgAがそれにくっついて粘膜に付着させないようにガードし、体内に病原菌が侵入するのを防いでいます。

「唾液の力」を十分に発揮するには唾液腺マッサージなどで十分な分泌を促すことが大切です。



感染症に 負けない!! いい歯の日!!

お口の健康を保つことは、いろんな病気から私たちを守ってくれます。

11月8日は「(一)いい(一)歯(8)」の日です。マスクを外して生活ができるようになったとき、口元の笑顔・白い歯を目指して、日々のセルフケアを意識してみてくださいませんか。

- ・手洗い
- ・うがい
- ・歯磨き

感染症の対策には
お口のケアも忘れずに!!

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委員・指導者
日本障害者歯科学会認定医
日本有痛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

Q3

1日3回歯磨きをした方がいいんですか？

A

食事をする時、口腔内が酸性に傾むいて虫歯になるリスクが高まるため、食後は毎回歯磨きをお勧め致します。

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のでしょうか。健康な歯を保つためには、日常生活で気をつけることはありますか？

A

加齢に伴い、歯茎が痩せ、歯の動揺が起こります。が、日常の歯ブラシと歯科医院でのプロフェッショナルケアでゆるやかにすることが出来ると思えます。

Q1

よく売られているキシリトールガムは、本当に歯に良いのでしょうか。

A

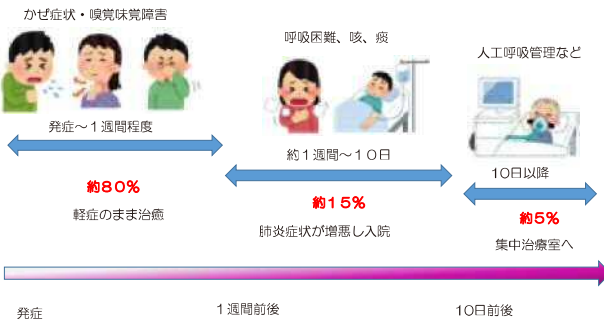
虫歯の原因となる歯垢や酸を作らない効果に加え、歯の再石灰化を促進させます。虫歯予防も証明されているので、キシリトールガムは歯に良いと思います。

INFORMATION

新型コロナウイルスの現状

皆さんは新型コロナウイルスの現状をきちんと理解できていますか？最近では、「感染者が減少している」と思われがちであり、マスクをしていない方が増えてきています。しかし医療現場では、感染リスクの高い患者が増加傾向であり、ちょっとした気のゆるみから下記の症状に至ってしまうのです。

- 約8割は軽症のまま治癒している一方、高齢者や基礎疾患（高血圧、心不全、呼吸器疾患）のある方、人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている方等は重症化するリスクが高くなっています。
- 重症化する方は、普通の風邪症状から1週間程度で症状が悪化し肺炎に至る可能性があります。
- 悪化した場合は、人工呼吸器など集中治療が必要となり、インフルエンザよりも入院期間が長くなるため注意して下さい



スポーツをする前の注意点!!

趣味等でスポーツを行っている方が多いと思いますが、常に体調管理を徹底し、周囲への配慮を心掛けて下さい。そうすることによって感染リスクは下がっていきます。

体調をチェック

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。

運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

●ウォーキング・ジョギング

- ①一人又は少人数で実施
- ②すいた時間、場所を選ぶ
- ③他の人との距離を確保
- ④すれ違う時は距離をとる

なるべく距離をあける

●筋トレ・ヨガ

- ①自宅で動画を活用
- ②こまめに換気

運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。

本資料は公益社団法人日本医師会の御協力で作成されました。(R2.5.22)

今月の smile スマイル

朝晩だいぶ涼しくなりましたね。秋と言えば、読書の秋？スポーツの秋？私はやっぱり食欲の秋!! コロナの影響で外食が出来ない事もあり、週末は娘とキッチンに立ち一緒に夕食を作ったり、お菓子

医療コンシェルジュ・上地の 外来より こんにちは

大浜第一病院 経理課

Dr. 仕垣セレクトの名言・医療

「鳥は飛び方を変えることは出来ない。動物は走り方を変えることは出来ない。しかし人間は生き方を変えることができる。」

一日野原 貴明

医療川柳

スマホより 私の充電早く寝よう

五十代・ナース

編集後記 Text: 総務課 嘉数

今年も残すところ後わずか！皆さんはいかがお過ごしでしょうか？寒い時期に一段とおいしく感じるのが鍋・です。特に家族で囲んで食べる鍋は格別です。現在も新型コロナウイルス感染者が増加しておりますので、お家に帰ったら「手洗い・うがい」をしっかり行って下さい。今後とも広報誌スマイルを宜しくお願い致します。

新任医師紹介

【名前】
吉村 哲広
(よしむら てつひろ)

【診療科】
消化器内科



主に宮崎と福岡で育ちました。大学卒業後は、福岡県内で、炎症性腸疾患を中心に消化器疾患・肝疾患を診療していました。この度、ご縁があって10月から当院常勤医師となりました。自分に求められることを意識しながら、精一杯頑張りたいと思います。ご指導よろしくお願ひ致します。

質問：なぜ消化器内科を専攻したか教えてください？
回答：内視鏡検査に興味があったから。

質問：趣味等を教えてください？
回答：ピアノ、野球

質問：休みの日の過ごし方を教えてください？
回答：息子と野球をしたりして遊んでいます。



後期研修医紹介

【名前】
照屋 理子
(てるや みちこ)

【診療科】
糖尿病内科



はじめまして。10月から大浜第一病院で勤務させて頂きます、内科後期研修医の照屋理子と申します。沖縄県那覇市出身です。琉球大学医学部卒業後、那覇市立病院で初期研修医を行いました。現在は、内科研修医として琉球大学第二内科に所属しています。半年間という短い期間の勤務ですが少しでもお役に立てるよう頑張りたいと思います。ご指導の程よろしくお願ひいたします。

質問：なぜ糖尿病内科を専攻したか教えてください？
回答：生活習慣病に興味があり専攻しました。

質問：趣味等を教えてください？
回答：ドライブ

質問：休みの日の過ごし方を教えてください？
回答：家でのおんびり過ごしています。



診療体制表		月	火	水	木	金
午前	消化器	吉村 哲広	伊志嶺 真達			林 貴徳
	一般内科	河野 誠一	河野 誠一	河野 誠一	盛島 明文	照屋 理子
午後	消化器	伊志嶺 真達 ※診療開始は15時～	林 貴徳	吉村 哲広	伊志嶺 真達	吉村 哲広
	一般内科	盛島 明文 名富 仁美 ※診療開始は15時～	垣花 悠子 ※診療開始は15時～	クリステンセン めぐみ ※診療開始は15時～	徳田 安春	

こんな世の中じゃ、そりゃみんなシヤムズるよ!!



国松 淳和

- ・永生会南多摩病院 (総合内科)
- ・膠原病内科) 勤務
- ・不明熱をはじめとした「原因のわからない病気の診断と治療」を専門としている43歳のイクメン医師。
- ・著書に「ブラック・ジャックの解剖学」など。

みゃんこ

看護師

世の中が少し元気を取り戻してきているというのに、医療者の厳しい自粛生活はまだまだ続きそうです。本屋さんに行っても長居するわけにはいかず、後ろ髪を引かれる思いで去らねばなりません。

大きな本屋さんだと、「今」をテーマとにわかりやすく上手に見せてくれます。そこで見つけたのが本書です。新型コロナウイルス感染症関連のコーナーの中で、軽いポップ体のフォントが優しく目を引きます。

著者である内科医の国松淳和氏は、コロナに感染してもないのに「ちょっと変になってしまった」「何だか体調が悪くなってしまった」という人たちが置かれている状態のことをシヤムズ (SIAMS: Sliced altered mental status) と名付けました。(シヤムズって、音の響きがなんだかおもしろい)

しかし後半に入るとわかりやすい医療的解説があり、私の周囲や、その家族に起きていた状態は、やはりシヤムズかもしれないと納得するのです。

シヤムズになった人、なりそうなる人への対応や予防には、身近にいる周りの人の助けが必要で、本書はコロナとともにある社会で生きるための優しい処方箋です。



国松 淳和
コロナのせいにしてみよう
シヤムズの話

金原出版株式会社 二〇二〇年六月

Review

豚肉のしぐれ煮

- 豚肉.....200g
- 玉ねぎ.....1/2個
- 生姜(千切り).....ひとかけ
- 酒・みりん・醤油.....各大さじ1
- 水.....大きじ1/2



1. 豚肉は一口大に切る。玉ねぎは薄くスライスする。
2. 鍋に油を少し入れ、豚肉、玉ねぎの順番に炒める。
3. 全体に火が通ったら生姜、調味料と水を加えて煮つめる。

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換する為に必要なビタミンです。種類やパ不足すると食欲不振や疲れやすくなることがあります。よく運動する方、お酒・炭水化物を多くとる方には是非摂取して頂きたい栄養素です。またビタミンB1はニンニク、玉ねぎ、ニラ等に含まれるアリシンと組み合わせることによって吸収率がアップします。今回は豚肉切り肉で作る常備菜レシピをご紹介します。お弁当や冷凍の二類を入れたアレンジもおすすすめです。

豚肉

大浜第一病院栄養士の



放射線科の「Horizon」

放射線科 大城 秀世

TBS (trabecular bone score)

骨の微細構造を解析し骨質評価を行う腰椎海綿骨スコア

骨質とは、近年腰椎圧迫骨折のリスクに関連することがわかってきました。骨の健康状態を知る指標として「骨密度」はよく知られています。骨が、骨の強さは骨密度(70%)と骨質(30%)により規定されます。骨質はさらに材質と構造に分かれ、TBSは構造を評価する指標です。骨粗鬆症評価として骨密度とTBSの2つを組み合わせてより正確な骨折リスク評価が可能となりました。

DO NOT ENTER WITHOUT A MASK

マスク未着用者の入館禁止のお知らせ

新型コロナウイルス 感染拡大防止のため、マスク着用のない方は入館をお断りさせていただきます。

なお、マスクは売店や救急入り口の販売機にて販売しております。

STOP COVID-19

新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力頂きありがとうございます

浮き指ってご存知ですか？

その名の通り、立った時、足の指が地面につかず、ふんわり浮いてしまっている状態のことです。

浮き指がどうかしたの？

重心が踵よりになってしまい、バランスを崩しやすくなるんです。そう、転びやすくなる原因の一つになるんです！

まずは、椅子に座ってやってみましょう！タオルの上に、しっかり踵を付けて、指でつまんでたぐり寄せます。出来ましたか〜?! 意外と難しい? 簡単!? 簡単な人は立って挑戦!

足の指、鍛えて、しっかり転倒予防!

リハビリテーション科
理学療法士 尾良 加奈子
作業療法士 新里 修静
理学療法士 親川 由美子

セレクトによる健康体操館