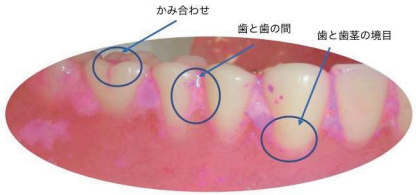
大浜第一病院 広報誌「スマイル」
smile
11月号 2022 VOL.152

Monthly Doctor's Column

歯垢（プラーク）について!!

歯垢のつきやすい場所



歯医者さんでよく「歯垢が残っていますね。しっかり磨きましょうね」と言われると思いますが、歯垢って何だろうと思っていませんか？人によっては「食べカスね」と理解していると思われますが、歯垢と食べカスは違うものです。

お口の中の細菌は食べカスや飲み物などから砂糖を栄養として増加し、歯や歯肉に付着します。細菌は集合すると自らを守るためにバイオフィルムという〝ネバネバ〟としたぬめりを表面にまといます。この細菌の塊を「歯垢（プラーク）」と呼びます。歯垢1㎎あたり1億個以上の細菌が住んでいると云われています。歯垢は食後4～8時間で作られ始め、磨き残した歯垢は2日間で固くなり歯石へと変化します。歯石は表面がデコボコしているので細菌がつきやすく口臭の原因となり、虫歯や歯周病を悪化させます。

歯石

歯垢が原因でおこる歯周病は全身の疾患とも関連があります。歯周病になると日本人の死因第4位の肺炎になるリスクが増加します。さらに歯周病は糖尿病の悪化にも関連があると云われており、最近の研究では歯周病が認知症になるリスクを2・5倍も高めるとも云われています。歯が1本もなく入れ歯を使っていても、食事を口から摂っていなくても口の中には細菌が住み着いているので、食後の歯ブラシやうがいなどの毎日のお口の中のお手入れが、現在そして未来の健康で健やかな生活をおくるための一助となります。

コロナ禍となってから、歯科医院で感染するのでは？と心配され、歯科医院から足が遠のく方が多数おられます。しかし、歯科医院では一般的な感染対策に加えコロナ感染対策も行っているので、心配なさらずに定期的に歯科医院に受診して歯垢や歯石が付着していないか？の確認を行ってくださいね。

今月のDr.
歯科・歯科口腔外科 部長
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

11月8日は「い(1)い(1)歯(8)」の日!!
歯の健診に行こう

日本歯科医師会PRキャラクター よ坊さん

Q1 歯石は歯磨きで取れますか？

A 歯石は一般に売られている歯ブラシで落とせる？歯石の元である歯垢は、一般に売られている歯ブラシで落とすことは可能ですが、歯石となってしまうと歯ブラシで落とすことはできません。歯石となってしまった場合には、スケーラー（超音波）という機器を使って取り除くことになります。

Q2 食後の歯磨きは何分後？

A 必要な時間は最低3分
一般的には、毎食後3分間の歯磨きが推奨されています。28本（親知らずをいれると32本）の歯の汚れをしっかり落とすために、丁寧に磨くとなると3分間ほどかかるためです。
また、歯磨後の歯垢除去率は歯ブラシのみで58％、歯ブラシ＋デンタルフロスで86％、歯ブラシ＋歯間ブラシで95％と併用する事で、より口内環境を守ることができます。

Q3 歯ブラシは何ヶ月使えますか？

A 毛先が開いていなくても、一か月ぐらいでの交換をお勧めしますが、毛先が開いてきたら、一か月を待たずに交換をお願いします。

INFORMATION

01 緩和ケア週間 2022

10/4（火）～10/7（金）「緩和ケア週間」が開催されました。2020 年度と同様に今回も新型コロナ感染防止のため掲示物のみとなりました。「多くの方に緩和ケアについて知ってもらおう！」を目的に緩和ケアチームが中心となって行いました。今回は家族も緩和ケアの対象であること、頑張りすぎている家族自身のストレスにどう向きあっていったらいいのか、また麻薬に対する誤解、リハビリスタッフの活動、おすすめレシピなど盛りだくさんの内容となっています。

ご参加された方々には“一言メッセージ”にも協力していただき、今後どう生きていきたいかの質問に対して「美しく生きたい」「リハビリ頑張りたい」「おいしいものを食べていきたい」「現状維持」等数々のメッセージをいただきました。

皆様の共通していることは“自分らしさ”ではないでしょうか。これからも「自分らしく生きる」ことが緩和ケアにおいてとても大事にしていることです。

私たち緩和ケアチームでは医師、看護師、栄養士、薬剤師、リハビリ専門職、ソーシャルワーカー、などの多職種から構成されています。今や緩和ケアはがん以外も対象となっており、私たちチームの活動の場も広がっております。

緩和ケアチームでは患者さんやご家族の「身体とこころのつらさを和らげ、その人らしく過ごすことができること」をお手伝いしております。今後とも宜しくお願い致します。

02 「いい医療の日」とは？

日本医師会では、より良い医療のあり方について、国民と医師が共に考えながら、更なる国民医療の向上に寄与していくことを目的に、設立記念日である 11 月 1 日を語呂合わせにより**「いい（11）医（1）療の日」**として、2017 年に制定しました。

皆さんに、この日をきっかけとして、ご自身のみならず、ご家族の健康について考えてもらいたいとの思いが込められています。

2019 年には、「いい医療の日」をより多くの方に知ってもらうため、右記のロゴマークを公募により決定しました。

このロゴマークには、穏やかな表情の人（国民）と、それに寄り添う人（医師）を表現し、寄り添う人はハートを模しており、「医療」「安心」「温かさ」といった意味が込められています。

03 文書訂正のお知らせとお詫び

この度、「スマイル 2022 年 10 月号 VOL.151」において、記載内容に誤りがございました。
お詫び申し上げますとともに、以下の通り訂正させて頂きます。

【訂正箇所】P3「からだの通知表」

【誤】値が高い場合（40ng/㎖以上）
↓
【正】値が高い場合（4.0ng/㎖以上）

【男と女の違い】
つい最近、主人と車でドライブ中に思い出話しに盛り上がっていたのですが、ふと「そーいえばあの時・・と昔の嫌な思い出がよみがえり旦那を責める羽目に・・」そんな時に思い出す名言がこちら。

医療コンシェルジュ・上地の
外来より こんにちは

男の「許す」は心のコップに貯まった水をすべて捨てる。
女の「許す」はコップのふちを盛り上げて心の許容量を増やす。
男性の皆様、女性の許すは信用してはいけませんよ～。

今月のsmile スマイル

今月の新入職員
少し緊張していますが、宜しくお願い致します。

医療川柳

入口の
サーモグラフィ
はいポーズ
50代事務

Dr.仕垣セレクト 医学・医療の名言

真面目さはよいが、常識的なものでは大物になれぬ。
俗にいう真面目さ以上のより高い品かさという程の真面目さがなければならぬ
―京都大学第16代総長 平澤 興 ―

編集後記 Text：医療福祉課 當銘

10月に入り朝晩少し涼しくなり、秋の気配も感じられるようになってきました。
秋と言えば食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋などありますが、皆さんはどのような秋を過ごす予定でしょうか？
コロナ禍で改めて人との繋がりの大切さを痛感していますが、感染対策を取り大切な人と再会し秋を過ごせるといいなと思う今日この頃です。

医療法人おもと会
大浜第一病院 60th
TEL：098-866-5171
FAX：098-864-1874
〒900-0005 沖縄県那覇市天久1000番地
http://www.omotokai.or.jp/ohama1/

発行：大浜第一病院 広報委員会／発行責任者：大城 康一

医療作品紹介

認知症の私から見える社会

丹野 智文

当事者から「奪う」のでなく、できる「工夫」を考える

表紙の帯の著者近影を拝見して、こんなにも若い方が認知症の当事者（著者は患者でなく当事者と呼ぶ）なのかと、まず驚いてしまった。自動車販売会社でトップクラスの成績を誇るセールスマンであった丹野さんが、若年性アルツハイマー型認知症と診断されたのは39歳の時であった。奇しくも筆者の私は現在39歳であり、ここに書き綴られている様々なトピックを急に我が事と捉えた自分がいた。診断後8年、全国を飛び回り、300人を超える認知症当事者と対話し続け記した本音。これまで認知症について書いたり論じたりしてきたのは、主として専門家とその家族であった。認知症当事者の発言は、とりあってもらえない傾向にあったのだ。著者は言う。認知症になっても「何も分からなくなったり」「何もできなくなったり」するわけではない。周囲の「やさしさ」が当事者を追い詰め、やがて全てをあきらめさせられていくのだと。本書はこれまでの「社会は認知症当事者をどう見ているか？」という視点を変え、「認知症当事者に社会がどう見えているか？」を論じた一冊である。認知症当事者は約630万人を迎え、多くの人のすぐ近くにあるこの世界を知ることは必要ではないだろうか。最後にはこう記されている。みんなが安心できる環境、そして、「安心して認知症になれる社会」を一緒に作っていきましょう。結語であり、スタート地点である。

ウルティモ尾本
おもと会統括本部
移住六年目に突入、
好きな沖縄料理は
クーブイリチー。

Review

ちばりよー！新米ドクター

「今日手術が終わったら、勉強会をやります」と、外科の指導医。その時間になると、研修医がプロジェクターの準備を素早くこなしてくれました。入職したばかりの頃は事務担当が行っていました。医療技術だけではなく、こういった面でも成長が感じられ、嬉しい気持ちになりました♪

指導医「少し難しいかもしれませんが、こちらの画像では、胆嚢はどこでしょう？」

研修医「ここですか」

指導医「お！いいところ見ていますね！」

研修医のみんな、ちばりよー！

からだの通知表

検査科 上江田 ゆかり

〈血が止まりにくい時の検査〉

出血傾向の原因は大きく3つに分かれます。

①血小板の異常：血小板数が少ない時や血小板機能が低下した場合。血小板数が低値を示すと、再生不良性貧血や急性白血病、肝硬変などが疑われます。

②凝固因子の異常：肝臓で生成される凝固因子は肝機能低下になると因子数が減少します。また生まれつきや薬の影響でも因子の働きが弱くなる場合もあります。

③血管の異常：生まれつきの異常やアレルギー疾患などが原因です。

①～③の異常については、血液検査で原因を調べることができるので、出血が続く場合は医師に相談して下さい。

臨床工学科の裏側

フットポンプで静脈血栓塞栓症を予防します！

静脈血栓塞栓症をご存知ですか？エコノミー症候群とも言われます。長い間ベッドに横たわっていたり同じ姿勢を続けていると、足の深部の静脈内に血のかたまり（血栓）ができ、血流を妨げて様々な悪影響を及ぼすのです。手術後や治療の安静時期にはこれを予防するために、写真のような医療機器を使って間欠的にふくらはぎや足裏を空気で圧迫することで、静脈の血流を改善して血栓をできにくくしています。

臨床工学科
前川正樹

大阪第一病院栄養科のがんじゅうレシピ

管理栄養士 安里 恵美子

ウカライリチー（おからの炒め煮）

おからは蛋白質、食物繊維、ミネラル、ビタミンがとれ、ダイエット食品としても注目されています。おからに含まれている食物繊維は不溶性が多く、消化されずに腸まで届き、水分を吸収すると膨らみ、腸の蠕動運動を刺激してくれます。又、脂っこ料理と組み合わせると、摂りすぎた脂肪分の排泄を助けてくれます。

材料（約10人分）

- おから：250g
- しめじ：1パック
- 人参（中）：1本
- 糸こんにゃく：250g
- もやし：250g
- ひじき（乾物）：お好み量
- しょうゆ：大さじ4杯
- 砂糖：大さじ4杯
- だし汁：1～2カップ（200～400ml）

① しめじは石づきをカットし、小房に分けておく。人参は千切りにする。ひじきはお好みの量を水で戻しておく。糸こんにゃくは食べやすい大きさにカットする。

② 鍋にだし汁としめじ、人参、もやしを入れて、火にかける。しゃもじでかき混ぜながら、加熱し、軟らかくなったら、おから、糸こんにゃく、ひじきを入れて更に加熱する。水分が足りなく、おからがパサパサになるようであれば、だし汁を少量ずつ加えながら炒め煮にし、分量の醤油と砂糖を加え、水分が多いようなら飛ばし、しっとりしてきたら火を止める。

＊甘辛味となっていますが、醤油や砂糖はお好みで調整してください。

お答えします！病院のギモン!?

Q インフルエンザ予防接種はいくらかかりますか？

A 今年も残すところあとわずかで、当院でも10月1日よりインフルエンザ予防接種が開始しました。インフルエンザ予防接種は、健康保険が適用されず、原則全額自己負担となるため、医療機関によって費用が異なります。当院では、通常4,300円で接種できますが、市町村が発行している65歳以上の接種券をお持ちの方は、接種券に記載されている金額に準じた接種料金となっております。（通常1,000円）
詳しくは最寄りの役所までお問い合わせ下さい。

薬にまつわるエトセトラ

薬剤科 姫野 耕一

ご存じですか？「薬剤耐性（AMR）」

～どのように耐性化するのか③～

私たちの日常ではどのような場面で薬剤耐性が起こるのでしょうか。

抗菌薬は細菌による感染症の治療に使う薬です。風邪の原因のほとんどはウイルスです。抗菌薬はウイルスではなく細菌に効く薬でした。ウイルスをやっつける力のない抗菌薬を服用することは効果がありません。抗菌薬を使う機会を本当に必要なときだけに絞り込み、必要のないときは使わないことが薬剤耐性菌対策にはとても大切です。

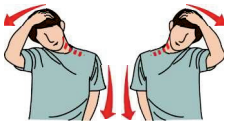
セラピストによる健康体操館

簡単に座ってできる肩こり改善ストレッチ！

コロナ禍になり、デスクワークやスマホの使用頻度が高くなり肩こりを感じる方も多いのではないでしょうか。人間の頭部は、成人であれば体重の約10%程度になると言われています。首や肩で支える為、首や肩などに負担がかかってしまいます。今回は座ってできる簡単なストレッチを紹介しました。身構えず、休憩がてらぜひ行ってみて下さい★

リハビリテーション科
作業療法士 知名 責子

① 左手で右側の頭を持ち左側に倒します。
10秒キープします。
反対側も同様に行いましょう。



② 前に手を組み、背筋を伸ばしてゆっくりと息を吐きながら背中を丸めるように（おへそを覗き込むように）10秒キープします。
息を吸いながら元の姿勢に戻しましょう。

③ お尻の後ろで手を組み、息を吐きながら手を挙げれるところまであげます。
その際に背中は伸ばしたまま10秒キープします。
息を吸いながら元の姿勢に戻します。

※体調や痛みをみながらやってみて下さい☺