

ふれあい

2015

8

No.341

牛久愛和総合病院 広報誌



『お口の健康』

歯科口腔外科 医長 山崎 善純



「おとなの口中」

みなさんは、ご自身の口中の様子をご存知でしょうか？子供さんの口の中は見ても、ご自分で観察されている方は、

少ないと思います。

成人の歯の本数（親知らずを含む）は、32本です。20歳前半

の人の歯の数は、平均29本です。むし歯の治療した歯が7本で、むし歯の治療のしていない歯が3本ぐらいあるのがこの年代の平均です。また、20歳代前半の人の60%以上が歯肉炎に罹患していますが歯周炎にかかるのは5%位です。

歯肉炎は歯周炎の初期段階で、「口の中がネバネバする」、「歯を磨くと出血する」、「口臭がする」などの症状があります。歯肉の色は、正常な色は「ピンク」ですが、「赤くなっている」場合は、歯肉炎の現れです。歯肉の色が変わっている場合は、必ず明るい場所の鏡の前でメガネ（老眼鏡）をかけて、椅子に腰かけて

や歯の縁の歯肉は、丸みを帯びて膨らんできますので、歯の長さが短くなつたように見えます。歯肉が柔らかくなつたり、血が出たり、痛みを感じる場合は、要注意です。

歯周炎は、歯肉炎が進んだものです。歯周炎の特徴は、歯と歯肉のついている部分が腫れ、歯と歯肉の間の溝が深くなり、歯を支えている骨が徐々になくなることです。症状としては、「歯が動くようになった」、「歯の間の隙間が増えた」、「歯肉が腫れる」、「口臭が強くなった」などの諸症状として現れます。

50歳代になると、歯周炎にかかる割合が増加し、また急激に歯の数が減少する傾向にあります。この年代で、急にむし歯や歯周炎が起きるのでなく、これまで徐々に病気が進行した結果、あるいは適切な治療を受けなかつた事が原因で歯がなくなるのです。

そのため、時々、ご自分の口の中の現状を知つておくことをお勧めします。口腔清掃（ブラッシング）時に、口の中の観察（セルフチェック）をしてみて下さい。その時は、必ず明るい場所の鏡の前でメガネ（老眼鏡）をかけて、椅子に腰かけて

マジマジと見てみて下さい。

「大人のお口の健康」

むし歯（う蝕）や歯周病（歯肉炎・歯周炎）といった口の中の病気の特徴は、そのまま放置すると徐々にですが確実に進行して、ついに歯の喪失という最悪な結果をもたらします。

歯の喪失は、単に食事が不便になるばかりでなく、人前での会話や笑顔などが不自然になりますが、豊かな人生を支えるはずの社会生活にとつて大きなマイナスとなります。

従来の歯の予防はどちらかと云うと、子供が中心で、学校検診等のイメージがあります。もちろん子供のむし歯予防も大切ですが、豊かで健康的な生活を生涯にわたつて確保していくうとする時に、むし歯（う蝕）、歯周病（歯肉炎・歯周炎）などの慢性的疾患に対し、成年期から老年期に継続した口腔ケアが必要です。それは、個人として口腔清掃（セルフケア）および歯科医院での歯周病の治療（プロフェッショナルケア）の両方を心がける事が大切です。この継続的な口腔ケアこそが生涯を通した「お口の健康」の維持への王道であると考えられます。

ここが知りたい！ Q&Aコーナー

Q 一日の食事のバランスについて教えてください。

A 「栄養バランスのとれた食事」が欠かせません。その、「バランスの良い食事」とはどのような食事でしょうか？

それは、自分に必要なエネルギーが適切で、必要な栄養素が適量含まれている食事です。

私たちが一日に必要なエネルギーや栄養素の量は、年齢・性別・体格・どれだけ身体を動かしているかにより異なります。厚生労働省から、値を示した「日本人の食事摂取基準」がありますが、エネルギー1日安量は標準体重（身長m×身長m×22）に活動量（20～25 kcal）をかけて算出することもできます。

また、人に必要な栄養素は50種類程度あり、その中でも炭水化物・たんぱく質・脂質に加えビタミン・ミネラルの5大栄養素が中心となります。これらを上手に献立に取

D M カフェ

糖尿病専門医 糖尿病療養指導士 金谷 河邊 聰子



涼しい季節が待ち遠しい今日この頃ですが、皆さまは賑やかにお過ごしのことだと思います。

肉を入れると栄養のバランスも良くなります。

ワンポイントアドバイス

暑い中の食事は、つい簡単なものになりますが、つるつる

つと、食べやすい素麺は、最適な夏の食事！ですが、思った以上にカロリーが高いのです。ご

はん茶碗1杯（約150g）が250kcal前後なのに対し、そうめんは

1人前（2束で約100g）は350kcal前後と、ごはんより1・4倍以上カロリーが高いのです。

〈糖尿病教室のご案内〉

9月9日(水) 糖尿病と運動について
9月16日(水) 糖尿病と運動について

14時30分から約1時間

牛久愛和総合病院 B館2階 大ホール
講師 消化器内科 医長 宮原 直樹 医師
参加費 無料(事前予約不要)
日時 平成27年10月22日(木)
14時30分から約1時間



生活習慣病教室

テーマ

「C型肝炎のお話
～新しい治療について～」

日時 平成27年10月22日(木)
14時30分から約1時間

会場 牛久愛和総合病院 B館2階 大ホール
講師 消化器内科 医長 宮原 直樹 医師
参加費 無料(事前予約不要)

興味がおありの方は、お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。(9月の生活習慣病教室はお休みのため、10月の開催となります。)

○お問い合わせ先
牛久愛和総合病院 総務課
☎ 029-873-3111(代)



春秋園だより



毎日、暑い日が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか?

さて、7月7日は七夕でしたね。七夕といえば、1年に一度だけ織姫と彦星が天の川で出会える、少し切ないけどとても素敵な日です。今回は、春秋園の七夕をご紹介いたしました。

7月に入り、ご利用者様と短冊に願い事を書いて笹に飾り付けました。皆様色とりどりの短冊に、思い思いの願い事を書いていました。皆様の願いが叶いますように、お祈り申し上げます。

入所フロアでは2階と3階・

4階に分かれ、7夕集会としてスタッフ手作りの七夕の紙芝居を行いました。

7月に入り、ご利用者様と一緒に七夕飾りを作りました。最後には皆さんで七夕の歌を大きな声で歌い、たくさん笑顔が見られ、素敵な時間を過ごすことが出来ました。



夕の紙芝居を読み上げる緊張気味のスタッフに対して、ご利用者様から「頑張って」と暖かい声援が届きました。

「地域包括ケア病棟」とは、簡単に言いますと、名前にも入っている通り入院した患者さんが地域一自宅へ帰られるようになります。リハビリスタッフや栄養科など、

「C5階病棟は、去年、厚生労働省主導でできた特殊な病棟で、「地域包括ケア病棟」の役割を担っています。

その患者さんが自宅へ戻るために何が必要なのか。リハビリスタッフや栄養科など、もちろん主治医も交え話し合

看護部 病棟紹介

C5階

副師長 河野 佐苗

含めてスタッフ総勢20名。うち男性看護師が3名働いています。

たし、学生時代スペインのマドリッドを旅行したときにピカソの「ゲルニカ」とゴヤの「わが

子を食らうサトウルヌス」に出会った衝撃が自分の西洋絵画好きになつたきっかけのように思います。どちらも破格の美といえます。

まだまだ歴史の浅い新しい病棟ですが、よろしくお願ひします。



自宅へ帰ることを考えましょうと言った段階の患者さんが入院しています。

今後も、季節を感じられる楽しい時間を過ごせるよう、様々な企画を立てていきたいと思います。

最後になりましたが、8月には春秋園にて夏祭りが開催されます。その様子は、次回お伝えできればと思いますので、お楽しみに。

(入所スタッフ一同)

C5階病棟は、看護助手も

Dr.趣味リレーリ

外科 医長 藤田 俊広

時間をみつけては美術館巡りをします。自分の母親が油絵を描くのでそれに影響も受けまし

たし、学生時代スペインのマドリッドを旅行したときにピカソの「ゲルニカ」とゴヤの「わが

子を食らうサトウルヌス」に出

会った衝撃が自分の西洋絵画好きになつたきっかけのように思

います。どちらも破格の美といえます。

また画家の人生と自分とが真剣

勝負をしているような緊張感がありそれが一番の醍醐味です。

また画家の生涯や人となり、作

品の工夫等の理解が深まるこ

とで頭でも美を味わうことができ

るように思います。ただ上手な

もの、綺麗なものよりは人生を削つて絞り出されるような絵に

魅力を感じます。自分は全く絵

心はないけれども外科医という

普段の仕事と真逆の世界だから

ひきつけられるのかもしれません

(総務課・中村)



上
げ
ま
す。

ご協力頂いた患者様に感謝申し
上げます。

総合火災避難訓練

7/7

平成27年7月7日に稲敷広域
消防本部立会いのもと、当院に
て総合火災避難訓練を実施しま
した。実際の災害を想定し、よ
り実りのある訓練を行う為に当
院職員には事前に詳細を伝達せ
ずに訓練を行いました。そのた
め、各職員が常に緊張感を持ち、
自分がどんな場面でどんなこと
をするべきか、求められている
ことはどういうことなのかを理
解するきっかけになつたのでは
ないかと思います。この経験を
活かして職員一同精進していき
たいです。最後になりますが、
この訓練は患者様のご協力がな
ければ実施できませんでした。
ご協力頂いた患者様に感謝申し
上げます。

七夕集会

7/7

七月七日は
七夕まつり。
子ども達が作
った提灯を飾
り、「提灯の小
道」を作りました。
その小道を灯をとも
した提灯を持って歌を歌いなが
ら静かに歩く子ども達の姿は、
夕ぐれの情景がただよう幻想的
な感じでした。



編集だより

まだまだ暑い日が続きます、9月に入ると、昼夜の温度差が大きくなり、体調管理が難しくなってきます。薄着に気を付けて、睡眠は十分にとるようにして下さい。

(T・A)

その後、「七夕物語」の美しい
影絵(保育士が演じた)を見たり、
七夕の歌を歌つたり、全身で「ゆ
いまーる」を踊つたりして、樂
しい集会が続きました。(阿部)

診療科目

【一般外来】

総合診療科(内科)、消化器内科、糖尿病・代謝内科、循環器科、呼吸器内科、血液内科、腎臓内科、神経内科、リウマチ科、心療内科、小児科、総合外科、救急科、甲状腺・内分泌外科、乳腺科、消化器外科、内視鏡科、形成外科、整形外科、産婦人科、脳神経外科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科、歯科口腔外科、透析外来(シャント外来)

【専門外来】

整形専門(股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、膝関節)
小児科(小児循環器、小児心理)
循環器(心臓血管外科)
皮膚科(レーザー)

病院理念

我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 489床(一般391床 医療療養型55床 地域包括ケア43床)

施設

敷地 59,449.60m² 駐車場 1151台



日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

《関連施設》

総合健診センター	Tel 029-873-4334
健康増進施設 スポーツリラックス	Tel 029-874-8791
介護老人保健施設 春秋園	Tel 029-870-3100

