

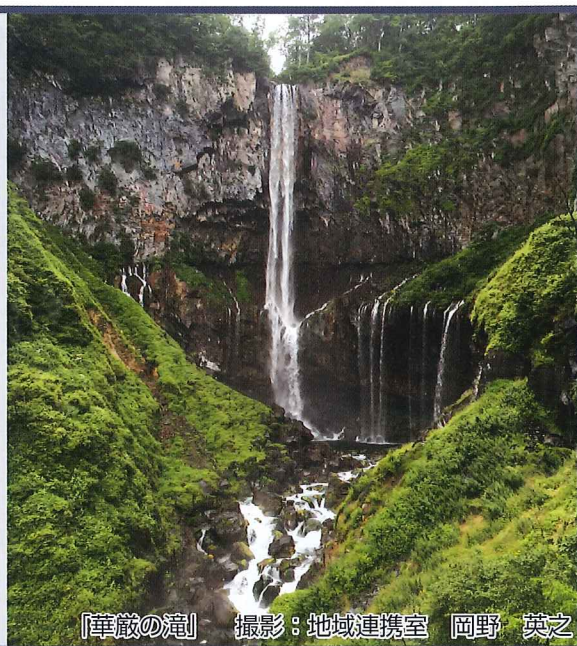
ふれあい

2016

9

No.354

牛久愛和総合病院 広報誌



「華嚴の滝」 撮影：地域連携室 岡野 英之

「歯周病とメタボリックシンドローム」

歯科口腔外科 医長 山崎 正貴



日本人の平均寿命は、男性79・55歳、女性86・30歳（2010年厚生労働省）と世界のトップレベルです。長寿は素晴らしいことですが、自立して生き生きとした人生を送るためには健康寿命が問題です。厚生労働省が算出した2010年の健康寿命は、男性70・42歳、女性73・62歳です。近年では、オーラルケアはお口の健康アップのためだけでなく、からだの健康を保つためにも重要であるとの報告が多く発表されています。

10年後、20年後の皆さまの健康力アップのためにお役立てください。このことを踏まえ、今回は、歯周病についてお話しします。

歯周病はバイオフィルムによる感染症

バイオフィルムとは、「細菌が集まってできたヌルヌルネバネバの塊」のことです。

身近な例では、家庭のお風呂のパイプや下水管の内側に見られるヌルヌルもバイオフィルムです。

歯と歯肉の境目についた汚れ

（歯垢＝細菌ブランク）が歯と歯肉の間に入り込み、バイオフィルムを作って強い毒素を出し、歯肉を攻撃します。

歯周病は、歯肉や歯を支える骨などに炎症が起き、徐々に破壊されていく病気です。

歯と歯肉の境目に細菌が集まりバイオフィルムが形成されると、歯肉に炎症が起き歯周ポケットが形成されます。

ポケットの内部でバイオフィルムが増殖すると、歯肉の炎症は拡大し、歯周ポケットがさらに深くなります。

最終的には、骨の吸収が始まり歯がグラグラして、歯を失うこととなります。

近年、多くの調査から、歯周病が、全身の健康に深く関係していることがわかりました。その中でも、とくに歯周病とメタボリックシンドロームとの関係について注目してみましよう。

メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪型肥満（りんご型肥満）に加え、高血糖、高血圧、脂質異常などの動脈硬化の危険因子が2つ以上重なり合った状態をいい、心筋梗塞をはじめ心臓病のリスクが10倍～30倍に高まります。

メタボリックシンドロームが進んでいる人ほど、歯周病のリスクが高まる

歯周病とメタボリックシンドローム



実際に、メタボの判定基準に当てはまる数が多いほど、歯周病のリスクが高まるという研究結果があります。

少しでもお口の健康と体の健康を保つためにも歯科クリニックで行える定期健診を受けていただき健康寿命を延ばしていきましょう。

第58回 生活習慣病教室

「脳外科医からみた認知症状」

■ 日 時…平成28年7月22日(金) 14時半～15時半
 ■ 場 所…牛久愛和総合病院 B館2階大ホール
 ■ 講 師…副院長・脳神経外科部長 竹下 幹彦 医師

◆認知症の定義

「認知症」とは、よく耳にするアルツハイマーや血管性認知症等の総称を指します。また、「脳や身体の疾患を原因として記憶・判断力などの障害が起こり、普通の社会生活が営めなくなった状態」と定められています。認知症は男性よりも女性に多く見られ、特に60～70代に最も進行しやすいといわれており、65歳以上の6人に1人の割合で起こる病気です。

◆治療法について

現状では、残念ながら根本的な治療法はありません。現在使用されている薬剤は、認知症を改善するものではなく、進行を遅らせることが限度であり、まだまだ開発段階なのです。他の病気と異なり、加齢によって誰にでも起こりうる病気である為、生活習慣(食

事や飲酒等)を改めても症状の改善はあまり見込めないのです。

また、薬剤を使わない方法もあります。それは、出来ることは全て本人にやらせるということです。何でもかんでも手助けをするのではなく、まずは本人に任せるようにしましょう。さらに、ペットを飼ったり、家族以外の人と交流をする、絵画や陶芸等を楽しましむといったことも挙げられます。そうすることで脳が活性化され、症状の進行を遅らせることが期待できます。

そして、定年後も若い方と一緒に仕事やボランティアをされている方は、そうでない方よりも記憶障害になりにくく、頭を使うことが認知症予防に繋がるとされています。

◆治療可能な認知症

先に根本的な治療法はないと述べましたが、治療が可能な認知症もあります。それは、脳梗塞や脳腫瘍、甲状腺機能低下、慢性硬膜下血腫、特発性正常圧水頭症などの病気が要因で起こる認知症です。これらにおいては、要因である病気を治療することで認知症の症状が軽減することがあります。慢性硬膜下血腫や水頭症の場合は、手術による治療が可能です。

◆認知症の判定

問診や簡単な認知機能テスト、MRI、CT等、複数の検査を実施し、結果を総合的に判断して、判定がなされます。しかし、その時々で状態が変わる為、専門家でも判断が難しいとされています。家族や周りの方で気になる症状が見られた際は、一度受診を勧め

てみてはいかがでしょうか。早期発見することで、ご本人が少しでも長くその人らしく暮らせ、介護する側の負担の軽減にも繋がります。



『第59回』

生活習慣病教室

テーマ

「白内障のお話し」

「こんな症状ありますか?」

日時 平成28年9月28日(水)

14時30分から約1時間

講師

眼科医長 矢部 美香子 医師

会場 牛久愛和総合病院

B館2階 大ホール

参加費 無料(事前予約不要)

◎お問い合わせ先

牛久愛和総合病院 総務課

☎029-873-3111(代)



コンシェルジュってどんな人??

☆ ごあいさつ ☆

「コンシェルジュって何をする人??」と患者さんに聞かれることがよくあります。聞き慣れない横文字…確かに「何??」と思う方も多いのではないのでしょうか。私たちコンシェルジュは、簡単に言うと「患者さんの疑問を解決するお手伝いをする人」のことです。愛和病院には、様々な疑問を抱えた患者さんが毎日たくさんいらっしゃいます。病院に初めて来た人、何科にかかったら良いのか分からず不安な人、紹介状があっても手続きの仕方がわからない人…。そんな時は、遠慮なく私たちに話しかけてみてください。どんな些細なことでも構いません。もしそれが私たちではわからないことだったとしても、その答えを探すお手伝いはできるはずですよ！患者さんに「また愛和に来よう」と感じて頂けるような優しい病院を目指して頑張りますので、皆さんもお気軽に声掛けくださいね♪

♪よく相談される内容をご紹介します♪

- ・初診なんですけどどうしたら良いですか？
- ・何科にかかったら良いのか教えて！
- ・予約を取りたいんだけど…
- ・検査室の場所を教えて！
- ・面会に行きたいんだけど面会受付はどこ？
- ・診察券がない！忘れた時はどうするの？



注意!

☆午前の受付は通常11:30までですが、科によっては受付時間が早く終わってしまう場合があります。『外来担当表』でかかりたい科の受付時間を確認しておきましょう！
☆診察前に採血や心電図などの検査はありませんか??検査室はB館に集中しているので、受付後は検査を先に受けて頂いて構いません♪検査後はブロック受付へ!!

「グルメ」も「健康」も両方楽しみたい♪ 季節のおすすめレシピ

食事で「冷え」予防!!

冷え症は血行不良によって体の末端部分が極端に冷たくなることを言います。悪化すると頭痛や眩暈、便秘、関節痛などに悩まされることもあります。冷え症は特に女性に多くみられますが、それは①体温調節能力のある筋肉量が少ないこと、②鉄欠乏性貧血がある、③ダイエットによる栄養の偏り、④低血圧の人が多く、などが要因としてあげられます。

体を温める食事??

炭水化物(ご飯・パン・麺など)、タンパク質(肉・魚・大豆・卵など)、脂質、ビタミン・ミネラル(野菜・海藻・果物など)をバランスよく摂ることが基本です。ビタミンやミネラルは、1回に吸収される量が決まっているので毎食摂取するよう努めましょう。中でもビタミンEは血行を促し、鉄は酸素を全身に運びます。甘いものや脂っこいものは摂りすぎると血糖や中性脂肪が増え血行が悪くなるので要注意。生姜やニンニク、ねぎ、唐辛子、根菜類、芋類、南瓜、豆類、鶏肉、鮭、エビなど、体を温める食品がオススメ☆

ホットヨーグルト

～アップルジンジャー添え～

【材料】2～3人分

- りんご…中1個
- 生姜…半片
- レモン汁…大さじ1 ★
- 砂糖…大さじ1～2 ★
- プレーンヨーグルト…200g



【作り方】

1. りんごは皮を剥き角切り、生姜はすりおろす。
2. 耐熱容器に1と★を入れラップをかけ、電子レンジで3～4分温める。(コンポートが完成!)
3. ヨーグルトも20～30秒程度温める。
4. 温めたヨーグルトに2のコンポートを添えるだけ♪

※はちみつを入れても美味しくいただけます。
※ヨーグルトの温度は人肌程度が理想的。
温めすぎは善玉菌を減らす原因になります。

shop & cafeテラス情報



焼きたて！美味しいパンの 売上ランキング

1位・・・塩バターパン

数量限定のメニュー♪

職人の技が光るプレミアムな味わいです！！

2位・・・とろ生クリームパン

濃厚なのに軽いカスタードは絶品！！

職人こだわりのクリームをご堪能あれ☆

3位・・・カレーパン

オープン当初から愛され続ける人気商品♪

マイルドな辛さはお子様にも大人気！

店長に直撃取材！！ 『本格ピザへの挑戦』

テラスの店長にこだわりを聞いたところ、
一番に出てきた言葉は「食材」に対する
熱い熱——い想いでした！

特に店長手作りの「マルゲリータ」は、本場
イタリア産のモッツアレラチーズや、イタリア内でも
最高級と言われるプーリア州のエキストラバージン
オリーブオイルを使用したこだわりの逸品★
高温で一気に焼き上げた本格的なピザは
数量限定、一日30食のみの販売です！
この機会にぜひお試しくださいね♪♪

充実の品揃え・・・なのに意外と知られていないかも！？

「テラス」＝「病院内にあるコンビニのようなもの」と思っているかもしれませんが？もちろんそれも間違いではありませんが、テラスはそれだけではないんです！患者さんのニーズに応えるべく、シルバーカーや杖、高齢の人でも動きやすい靴や介護用品まで幅広い商品を取り扱っているんです！病院にあるショップならではの充実した品揃えが自慢♪何かお探しでしたら、遠慮なくスタッフまでお声掛けくださいませ。パンやラーメン、淹れたての美味しいコーヒーもご用意しておりますのでそちらも楽しんで頂けたら嬉しいです♪

BY テラススタッフ一同



患者さん川柳

今日もまた忘れてしまった薬手帳

(土浦市 六五歳 匿名希望さん)

ご飯まだ？ さつき食べたとき妻笑う

(阿見町 六五歳 匿名希望さん)

同窓会 薬の話で盛り上がる

(竜ヶ崎 五十歳 たつのこ山さん)

待合室 隣はいつも 同じ人

(竜ヶ崎 四八歳 まいんさん)

血圧の 山場はいつも 受診前

(牛久市 七二歳 さいの祖母さん)

母を乗せ 小さい小走り 車イス

(阿見町 五五歳 付添い息子さん)

まだ生ける ひ孫と笑う 退院の日

(牛久市 八五歳 母ばーばさん)

怖さより 体を守ろう 予防接種

(牛久市 九歳 大塚もりさん)



春秋園だより

今回はパワーリハビリについてご紹介したいと思います。

パワーリハビリという名前から、筋力トレーニングをしっかりと行うことを想像するかもしれませんが、実際はそうではありません。

本来の目的は体の使っていない筋肉を働かせて体力を改善していくことです。

現在、デイフロアに機器を設置してデイケア利用者様へパワーリハビリを実施しています。

デイケア利用者様の中でパワーリハビリを行っている方々は、上肢（腕・手）の運動、下肢（足）の運動を行っています。



上肢の運動では十五キロ〜二十キロ程度と比較的軽い負荷で運動を実践しています。

なぜ、軽い負荷で行うのか説明します。筋肉には速筋と遅筋という二種類の筋肉があります。速筋は瞬発的に大きな力を発揮する筋肉です。遅筋は長時間運動を行うときに使う弱い筋肉です。主に歩く筋肉に働いています。パワーリハビリではその遅筋に働きかけることで体力改善が期待できます。

実際に行っていたらいろいろな話の話を聞くと「軽い運動でも結構疲れるね」「足腰が鍛えられるね」と笑顔でお話されていました。

今後はデイケアスタッフと連携を取り、パワーリハビリを指導できるスタッフを増員していきたいと考えています。そしてパワーリハビリが利用者様にとってより身近なものになり、気軽に運動できる機会を増やしていきたいと考えています。

（春秋園リハビリ 一同）

部 署 紹 介

HCU（ハイケアユニット）病棟

看護師長 岩淵 静夫

当院のHCUは病床数10床で、B館2階に位置し、同じ階に手術室、血管造影室があり、手術後、緊急検査・処置後の患者さんの移動がスムーズに行われるよう考慮されており、科を問わず緊急で来院した重症の患者さんを受け入れている病棟です。中でも脳神経外科領域・循環器内科領域の患者さんが大半を占めております。

また、血液透析患者さんの重症例や急性腎不全の患者さんの受け入れにも対応できるよう透析装置も備え臨床工学技士も専任が対応できる体制となっております。特に、脳卒中で入院した患者さんに対しては、入院早期から理学療法士がベッドサイドにおいてリハビリを行い、早期の離床や機能回復に向けた取り組みを行っています。

当HCUのスタッフ構成は、看護師長1名、看護主任3名、看護師



25名が患者さん4人に対して1人（4:1）の看護師が2交代制で看護を提供しております。HCUの面会時間は13時〜14時と18時〜19時の2回とし、一般病棟とは違った時間の制約がありますが、患者さん・家族の皆様へのニーズに応じて面会時間の配慮も行い患者さんだけでなく家族の皆様とのコミュニケーションも大切にしております。

緊急入院を余儀なくされた患者さんや生命の危機的状態にある患者さん、その家族の皆様に対して看護師だけでなく、他部門との連携を図り、最善の治療や看護が提供できるよう日々努めています。

糖尿病教室の お知らせ

10月12日(水)

糖尿病について(河邊医師)

10月19日(水)

糖尿病と透析予防

10月26日(水)

食事が変わる!!

血糖値を上げにくい食事について

◆時間:14時30分

◆場所:C館1階からだ情報館
お気軽にお越しください。

入 職 者

8月16日付

■情報システム管理室

事務 山口 麻紀

笑顔と明るさが取り柄です。
甘い物が大好きです。



《出来事ピックアップ》

院内研究発表会 7/7・7/8

当院では、院内研究発表会を年2回行っており、各部署での課題や臨床研究の成果をプレゼンし、職員の知識・スキルの向上に役立てています。



第53回目を迎える今回は、全13部署から発表があり、病院長をはじめ審査員による厳正な審査の結果、優秀演者2名が選ばれ、8月1日の全体朝礼にて表彰されました。

・看護部 B4階病棟

看護師 本橋 望

・リハビリセンター

理学療法士 新井 良輔

(院内教育委員)

かっぱ祭り

平成28年7月30日(土)第35回うしくかっぱ祭りが開催されました。ようやく梅雨も明け、夏を

7/30

編集だより

日中はまだ厳しい暑さが続きますが、夜は段々と秋の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますのでお気をつけ下さい。(S・F)



感じる恒例行事には、約150名の職員が参加し、練習した成果を存分に発揮して笑顔で楽しんできました。来年も是非皆で参加し夏の祭りを満喫したいものです。(福利厚生委員会・永田)

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 59,449.60㎡ 駐車場 1151台



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、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)、禁煙外来

【専門外来】

整形外科 (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)
循環器科 (心臓血管外科)
皮膚科 (レーザー)
外科 (そけいヘルニア)
形成外科 (下肢静脈瘤)

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

