

# ふれあい

2020

7

No.400

牛久愛和総合病院 広報誌



## 「口腔外科が行う医療連携」

歯科口腔外科部長 河地 誉



2020年4月より牛久愛和総合病院歯科口腔外科部長として着任致しました。私は、東京都分寺市の出身で、東京歯科大学を卒業しました。大学卒業後は、大学院（口腔外科学専攻）に進学し、口腔癌の一次予防に対する遺伝子多型の探索について研究しました。大学院卒業後は、千葉県鴨川市にある亀田総合病院歯科口腔外科に勤務しました。前職は東京歯科大学市川総合病院歯科口腔外科、口腔がんセンターに所属し、主に口腔内に発生した病気（悪性腫瘍を中心に良性腫瘍など）に対して、手術療法を中心とした治療を担当してまいりました。

近年、日常的な診療や健康管理、必要時には専門医療機関へ紹介することのできる「かかり

つけ医」を持つことが推奨されています。口腔内に関しては、主に一般歯科診療所の先生方がこの役割を担っています。かかりつけ歯科医院における一般歯科診療とは、口の中で頻度の高い病気（虫歯や歯周病）から、歯を作る治療（義歯、ブリッジ、インプラント）など多岐に渡ります。一方で、私達が担当する口腔外科診療とは、口の中やその周囲の外科処置、歯肉に潜っているため歯肉の切開が必要な親知らずの抜歯、骨の中や歯肉にできた腫瘍・嚢胞、噛み合わせに関与した顎骨骨折などです。また、総合病院でしかできない特殊な検査、口腔と全身が関連する疾患も治療の対象となります。この様に、一般歯科診療と口腔外科診療と診療範囲を分けることで、専門的な治療が可能となり、より高度な医療を提供することが可能となりました。私達にとって、もう1つ大事な役割は、当院に入院中の患者さんの口腔機能を維持することです。口腔内を清潔に保つこと

で、様々な合併症（誤嚥性肺炎など）が軽減するため、口腔内の管理はとても重要です。そのため、当院では歯科だけでなく看護師など多職種が連携して取り組んでいます。これらを行う上で重要な役割をもつ歯科衛生士が当院には4名在籍しており、多忙な外来業務の中、病室まで行き口腔ケアを行っています。幸いにして、当院では口腔管理の重要性を理解しているスタッフが多く、入院患者さんの口腔内環境が維持できています。また、当院歯科口腔外科は牛久市歯科医師会や近隣の歯科医師の先生方と、円滑な医療連携ができています。昨今のコロナ禍では、マスクや消毒液を共有するなど、厳しい医療状況の中、お互いが助け合い、素晴らしいチームワークを見せました。このような充実した医療環境の中では、常に患者さんを中心とした多くの繋がりがあります。今後は、近隣の先生方との密な連携、そして院内の連携を充実させ、口腔外科疾患に特化した診療体制を築き、地域医療に従事して参りたいと考えております。



### ウロロの話し

シニア世代の尿もれ

泌尿器科医長 黄 鼎文

最近、『別離』という二〇一一年ベルリン国際映画祭金熊賞を受賞したイランの映画を観ました。主人公の父親がアルツハイマー型認知症を患っており、ある日、シートがびしょびしょになるほどの粗相をしてしまいました。そこで、雇われた若い女性が、敬けんなイスラム教徒者であるため、介護するのに直接に体に触れて良いものかどうかを迷っていました。私は仕事柄でもありますが、そのシーンが印象深く心に残りました。

シニア世代において、尿もれの頻度は極めて高く、在宅では一割程度、病院や介護施設では、半数以上に尿もれがみられるといわれています。しかしながら、恥ずかしさのためか、年のせいにしたり、相談できないのが実情です。尿もれの原因として、水分の取りすぎによるものが多いのですが、飲んでいるクスリに利尿成分が入っていることや、睡眠薬が効きすぎてしまうこともあります。まれに、もともと神経疾患の悪化が原因だったこともあります。尿もれの症状で泌尿器科を受診する前に、一日の飲水量とともに、市販の計量コップで、毎回の排尿量を測っていただきたいのです。同時にトイレの回数をつけて、少なくとも三日分の排尿記録を作成することがおすすめです。こういった日々の記録から早期に診断がつくことも少なくありません。

### DMカフェ

糖尿病・代謝内科 山口 純輝

新型コロナウイルス感染症により引き続き自粛生活が求められておりますが、皆様どうお過ごしでしょうか。5月下旬には緊急事態宣言もようやく解除されましたが、感染対策を引き続き行っていただけでしたら幸いです。

さて先日、日本糖尿病・生活習慣病ヒューマンデータ学会より糖尿病のある人の新型コロナウイルス感染症への対応について、発表されていたので報告させていただきます。

まず糖尿病があると、新型コロナウイルスにかかりやすいかという疑問ですが、感染率についてはあまり影響はないと考えられています。

しかし重症化するリスクが報告されており、血糖値との関係も考えられています。

血糖コントロールが良好なグループとそうでないグループでは、血糖コントロールが良好なグループではほとんど生存率が下がらないことが報告されており、一概には言えませんが血糖値を良好にコントロールしておくことの重要性が示唆されております。

以前から言われていることでありますが手洗いの励行、マスクの着用、密集、密閉、密接のいわゆる「3密」を避けるといった、感染リスクを避ける生活が引き続き大切であり、併せて食事・運動療法の継続をお願い致します。

### 永年勤続表彰

6/1

6月1日、永年勤続者の表彰が行われ、賞状と記念品を贈り、永年の努力と功労を称えました。今後もより一層のご活躍と病院の発展に貢献されることを期待します。

#### 《30年》

看護部

三村 里美 鹿山美智子  
岩淵 静夫 井橋 良則  
福田 光子 田沼 由香

#### 《20年》

看護部

坂本 理恵 林 かおる  
島田 美穂 下村真理子  
添野 雪江 飯塚 峰子  
薬剤センター 樋坂 陽子  
リハビリセンター 大澤 聡弘

健診センター 岡野 英之  
医事情報部 元木美栄子  
《10年》  
医局 打越 裕之  
看護部 深津 ちえ  
山本 恵希 伊東 恵美  
篠原 洵子 渡部 智充  
菅谷 恵理 菅谷 恵理  
佐野 朋宏

画像診断 リハビリセンター 芝原真理子  
リハビリセンター 神谷 健文  
医材センター 荒井 朋啓  
情報システム管理室 有国 圭司  
地域医療連携室 小室 愛美  
医事情報部 市原 恵輔  
中央病歴管理室 平林 理沙  
鎌田しづ江 (人事部)

### 入職者



6/1付入職 職内 貴士 樋口

専門とその紹介…腎臓内科でお世話になる事になりました。色々ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いたします。タンパク尿や腎不全の診療をさせていただきます。出身大学…藤田医科大学  
生年月日…1979年9月6日41才  
趣味…映画鑑賞

#### 6月1日付

##### 看護部

看護師

新しい環境に慣れて学びを深めると共に

塚本 由佳

に、社会の役に立てる看護師となれるよう精進します。

■ 栄養センター  
事務 杉山 佐知恵  
患者さん、職場の皆さんと積極的にコミュニケーションを図り、業務に取り組んでいきたいと思っております。

■ 医事情報部  
電話交換手 青野 ゆかり  
猫と韓国ドラマと茨城が好きです。よりそう気持ちを大切に明るく丁寧な対応を心がけます。

■ 春秋園  
■ ケアサービス部  
松原 美穂

何事も相手の立場で考え丁寧な支援をしたいと思っております。

### 春秋園だより

そろそろコロナ疲れが出て  
いませんか。刻々と変わるコ  
ロナ関連のニュースや不安な  
日々を送る中、心を安堵させ  
るニュースを探してしまいま  
す。

5月14日には、茨城県は緊  
急事態宣言が解除されました。

そんな中、春秋園では5月  
10日に女性入所者様へ、母の  
日のプレゼントとして各階オ  
リジナルの品物が手渡されま  
した。2階入所者様には、職  
員手作りの写真立てがプレゼ  
ントされ、沢山の素敵な笑顔  
が見られました。そして、6



月21日には、「男子会」の代  
替えとして「お父さんが好き  
なビール、おつまみセット」  
をイメージしたおやつが予定  
されています。また、残念な  
がら今年の運動会は延期に、  
夏祭りは中止となりました。

季節はそろそろ梅雨を迎え  
ようとしています。こんな状  
況の中、人が人を思う気持ち  
は、一段と強くなったのでは  
ないでしょうか。

コロナという暗くて長いト  
ンネルを抜け出し、以前のよ  
うに自由に生活できる状況が  
一日でも早く来ることを願う  
ばかりです。

春秋園では、引き続き感染  
予防対策の為、面会を制限さ  
せていただいております。ご  
迷惑をお掛けしております  
が、もうしばらくは、「ステ  
イ春秋園」「エンジョイ春秋  
園」で、利用者様と一緒にコ  
ロナを乗り越えて行きたいと  
思います。どうかご理解、ご  
協力お願い致します。

(春秋園入所スタッフ一同)

### 免疫力を高める食事について

ウイルスに対する抵抗力を維  
持・強化させる仕組みのことに  
「免疫」といいます。

免疫力とは、身体を守る自己  
防衛機能のこと。免疫力が低下  
すると感染症にかかりやすくな  
るだけではなく、重症化するリ  
スクも増えてしまいます。  
ではどのようにすれば、食事  
で免疫力を高めることができる  
のでしょうか。

食事は私たちが生きていくた  
めに必要不可欠なもの。その食  
べ物を消化・吸収し排泄する役  
目が腸です。免疫力の60〜70%  
は腸にあるといわれるほど、免  
疫には腸が重要な働きをしてい  
るので、腸内環境を良好に保つ  
ことがポイントといえます。人  
の腸にすむ細菌には、「善玉菌」  
と「悪玉菌」があり、腸内細菌  
のバランスを整えてくれる、ヨ  
ーグルト、納豆、味噌、キムチ、  
ぬか漬けなどの発酵食品や善玉  
菌の栄養となる食物繊維を野菜  
や海藻類、きのこ類、豆類、穀  
類などでとりましょう。

また、免疫細胞の主成分とな  
るたんぱく質、細胞膜の材料と  
なるコレステロールも免疫力を

高めるために欠かせないもの  
です。とりすぎには注意を要しま  
すが、適量を摂取することが大  
切です。肉や卵に偏らず、魚や  
大豆製品もとり入れましょう。

そして、細胞の免疫機能を保持  
するレバー、緑黄色野菜、卵な  
どに含まれるビタミンAやナツ  
ツ類のビタミンE、免疫細胞を  
保護するために必要なミネラル  
も積極的にとりたい栄養素で  
す。

腸内環境を改善し、その働き  
を活発にすることが免疫力アッ  
プにつながります。また免疫細  
胞そのものを活性化させるため  
に必要な栄養素も様々です。その  
ため、バランスの良い食事をと  
ることが重要となります。主食・  
主菜(たんぱく質)・野菜の副  
菜(ビタミン・ミネラル)をそ  
ろえましょう。

免疫力は、食事の偏りや運動  
不足、睡眠不足など生活習慣の  
乱れやストレスによって低下し  
ます。低下させないためにも、  
生活習慣や食生活を見直し、病  
気に負けない体作りに取り組み  
ましょう。

(栄養科長 後藤和代)

### 皆様からお弁当を 頂きました

6月1日、セーバーイ  
ツ茨城の皆様から、お弁当  
80個(牛久市神谷の「旬の  
台所 蓮根屋」様より40個、  
土浦市桜町の「レストラン  
中台」様より40個)頂きま  
した。皆様より当院への心  
温まるご配慮とご厚意に、  
この場をお借りして、心よ  
り感謝申し上げます。

頂いたお弁当は各部署の  
スタッフに配布いたしまし  
た。



依然として緊張状態が続  
く医療現場のスタッフにと  
って、地域の皆様からの温  
かいご支援、ご声援が何よ  
りの励みになっていきます。  
これからも全職員が一丸と  
なって、安心・安全な医療  
を提供できるよう、努めて  
まいります。

(総務課)

# お家で出来るトレーニング②

外出自粛により、運動不足が続いている日々の中、ご家庭で簡単に出来るトレーニングをご紹介します。

## 【種目名】

### ボールシットアップ

～お腹の筋肉を鍛える

トレーニング

## 【実施上の注意】

- ①使用部位を意識する
- ②呼吸を止めない
- ③腰や膝などの関節に痛みが伴う場合は中止する

## 【目標回数】

・十回～十五回×一～三セット

## 【やり方】

- ①手を胸の前で組み、膝を直角程度曲げて座る
  - ②おへそを見ながらゆっくりと上体を倒す
- ※腰に置いてあるボールはクッション等で代用可能です。脚の位置をお尻から遠くする事で運動強度が低くなります。



(スポーツリラックス 健康運動指導士 上坂裕二)

## 編集だより

日差しが強くなり厳しい暑さの夏がすぐそこまで来ています。マスクでの熱中症予防の為水分をこまめに摂って今年ならではの夏の楽しみ方を見つけて過ごしましょう。

(C・K)

## 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】

内科、消化器内科、循環器内科、心臓血管外科、血液内科、腎臓内科、神経内科、呼吸器内科、糖尿病・代謝内科、リウマチ科、小児科、眼科、泌尿器科、皮膚科、整形外科、脳神経外科、形成外科、救急科、外科、乳腺外科、消化器外科、耳鼻咽喉科、産婦人科、歯科口腔外科、甲状腺・内分泌外科

### 【専門外来】

内 科 (禁煙外来)  
 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、小児免疫)  
 皮 膚 科 (レーザー外来)  
 外 科 (下肢静脈瘤外来)  
 ストーマ外来  
 そけいヘルニア専門外来  
 透析外来  
 内視鏡検査  
 検診検査 (乳がん検診)

日本医療機能評価機構認定病院  
医療法人社団 常仁会

救急 24時間

# 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
- 人工透析センター
- 地域リハ・ステーション
- 介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100
- 特別養護老人ホーム グランヴィラ牛久 Tel 029-817-5111

