



市民総合医療センターの理念  
 ● 私たちは、市民の皆様にご信頼され愛される病院を創造します。

# 十全

第25号

2018年3月発行

横浜市立大学附属市民総合医療センター（市大センター病院）だより

Jyu-zen

じゅうぜん

●本誌の名称「十全」とは

横浜市立大学附属市民総合医療センターの前身は、1874年(明治7年)に野毛山に開院した「十全医院」です。  
 「横浜医科大学病院」と改称されるまでの約50年以上「十全病院」という名称で市民に定着し親しまれてきました。

特集1

周術期口腔ケア推進への取組  
 ～突撃インタビュー！！～

特集2

がん患者さんへのフォロー体制の紹介  
 ～是非、ご利用ください～

Topics

1. 検査室のご案内

- 超音波検査室（超音波センター）のご案内
- CTとMRの検査室が増えました！

2. 都市伝説！？

「ブルーベリーを食べると眼が良くなる」“YES” or “NO”

病院食、人気メニュー紹介！！

## 特集1

# 周術期口腔ケア推進への取組 ～突撃インタビュー!!～



当院では、平成29年12月から【周術期口腔ケア推進】の取組を開始しています。今回は、口腔ケアと周術期（手術日を含めた手術前後の時期）口腔ケアについて、素朴な疑問や周術期口腔ケア推進への取組のお話を伺いました。

歯科・口腔外科・矯正外科部長の大村先生（写真前列中央）、同診療科医師と歯科衛生士の皆さん

### ——担当）「口腔ケアとは何ですか？普通の歯磨きと何が違うのですか？」

大村先生）「口腔ケアとは、単に虫歯や歯槽膿漏の予防を目的に歯を磨くことだけではありません。口の中の環境改善・食べる・噛む・飲み込む機能回復や健康増進を目指した総称を「口腔ケア」と言います。口に関わる健康状態を総合的に改善し、高齢者や様々な病気を持たれている方の全身機能の低下を予防します。特に誤嚥性肺炎の予防には欠かせないケアです。」

### ——担当）「歯がきれい＝口腔ケアができている、ではないのですね。そういえば、先生！“歯周病予防”を謳った商品をドラッグストアでもよく見かけるのですが、歯周病ってそんなに大変なのですか？」

大村先生）「歯周病は、歯を失うだけでなく多くの疾患と関わりがあります。例えば『糖尿病』『狭心症や心筋梗塞』『菌血症や敗血症』『早産や低出生体重児』『誤嚥性肺炎』、最近では、『認知症』の発症とも深い関わりがあるとされています。」

### ——担当）「たかが歯周病、では済まないこともあるのですね。では、センター病院の周術期センターでの診察は、どのようなことをしているのか教えてください！」

大村先生）「口腔内環境の改善のために歯周病の治療を中心に行っています。歯石の除去や歯面清掃など専門的な口腔ケアを行っています。また、手術後に身体に悪影響を及ぼす歯根に病巣を持った歯の抜歯も行います。また、揺れている歯がある場合には、全身麻酔時に使用するチューブによって歯の損傷を予防するために、専用のマウスピースを作ることもあります。患者さんの病状に合わせて歯科・口腔外科医師が、診察・診断し、歯科衛生士による専門的な歯科治療と口腔ケアを実施しています。」





周術期センターは本館3階34番です



診察時の様子

——担当)「周術期センターで口腔ケアを受けるメリットは何ですか？」

大村先生)「手術前に口腔ケアを受けた患者さんは、受けなかった患者さんと比べ、手術後の全身トラブルや合併症の発生率が低下します。つまり、入院期間も短縮することができるのです。歯科での初診料、必要に応じてレントゲン撮影や歯石の除去などの費用はかかりますが、様々なトラブルを予防するには、患者さんご自身が積極的に口腔ケアを受けることも大切です。」

——担当)「なるほど。自分の口の中にもっと興味をもたないといけませんね。ところで、かかりつけの歯医者で診てもらっています。手術前にこの病院でも診察が必要ですか？」

大村先生)「かかりつけの歯科医院へ定期的に通院し、歯周病治療をしている患者さんは、基本的に当院での専門的な診察は行いません。もちろん、当院の周術期センターにて、口腔内の診察もします。しかし、歯周病の治療・他の歯科治療が必要と判断した場合でも、手術まで期間がある程度あれば、かかりつけ歯科医院と連携し、治療を行います。」



——担当)「自分のかかりつけ歯科医院との連携がそんなに重要なことなのですか？」

大村先生)「重要です。なぜなら、いつも診察しているかかりつけ歯科医師の方が患者さんの口の中を熟知しているからです。我々も患者さんも、互いに安心して治療できます。」

——担当)「今後の周術期センターでの口腔ケアの展望を教えてください。」

大村先生)「当院における周術期センター内での口腔ケアは、始まったばかりです。口腔ケアの重要性を多くの方々に理解してもらえるように取り組んでいます。今回は、周術期に焦点を当ててお話ししましたが、がん治療を受けられる患者さんにも口腔ケアは重要です。抗がん剤治療や放射線治療では、免疫力が低下し、健康時にはかかりにくい細菌感染や口内炎が起きやすいのです。抗がん剤・放射線治療時にも口腔ケアは大切です。多くの患者さんが、必要な口腔ケアを受けられるように体制を整えていきます。」



## 特集2

# がん患者さんへのフォロー体制の紹介 ～是非、ご利用ください～

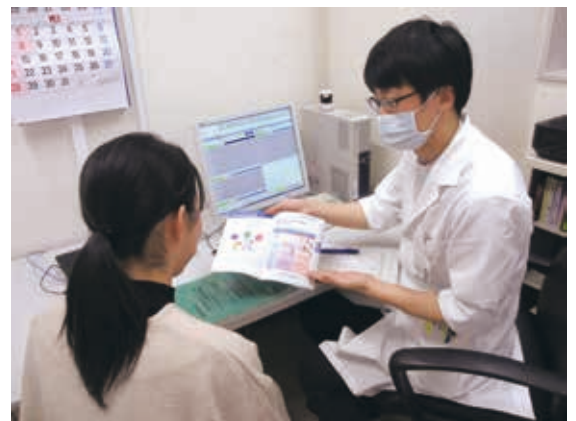
当院は、平成26年8月6日付で「地域がん診療連携拠点病院」に指定されました。地域がん診療連携拠点病院とは、「市民の皆様が住み慣れた地域で質の高いがん医療を安心して受けられるよう、厚生労働大臣が都道府県知事の推薦の下に指定するもの」です。日々、外来診療や手術でもがん患者さんの治療に励んでいますが、患者さんに寄り添うハートフルな当院の新たな取組をご紹介します。

## 1♡薬剤師外来とは？

近年、治療法の進歩により、外来通院で抗がん剤治療を受けるがん患者さんが多くなっています。しかし、外来がん患者さんは「日常生活」と「治療」の両立や、「副作用予防・対策」を自ら行う必要があります。そこで当院は平成29年10月、外来がん患者さんの治療サポートのため薬剤師外来を開設しました。場所は本館1階入院当日受付の奥です。薬剤師外来には、がん領域の専門・認定薬剤師がいます。患者さんは、診察前に、その薬剤師と面談を行い薬の使用状況や副作用について確認します。

その後、薬剤師は患者さんの主治医に、投与量の調節や副作用対策などの情報を伝えます。また、患者さんのお薬に関する希望等についても主治医に情報提供します。診察前に患者さんの状況を確認し、必要な医薬品情報を整理・提供することで、円滑な診療のサポートができるようになりました。現在は、消化器病センターと乳腺甲状腺外科で特定の治療を受ける患者さんを対象としていますが、今後活動内容を拡大し、より多くの外来がん患者さんをサポートしていく予定です。

薬剤師外来はココ！！



薬剤師外来の様子

## 2♡がん看護外来とは？

平成29年8月から“がんと診断されてからの不安・悩みごとなどを相談できる窓口”として「がん看護外来」を設置しました。がんの治療や療養中の不安なこと、生活上で気がかりなことを専門の看護師と一緒に考えることで患者さんを支援しています。

がん看護外来をご希望される患者さんは、主治医にご相談のうえ、予約をお願いいたします。曜日が限定されておりますので、ご注意ください。



**実施日** 月曜日・水曜日・木曜日 9:30～16:30

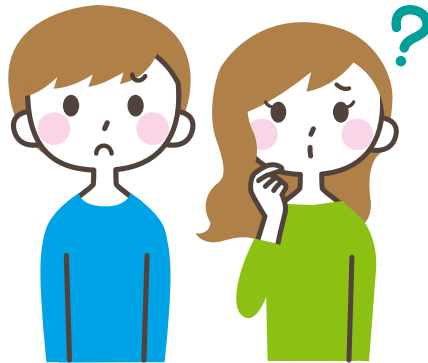
**対象者** 当院で治療を受けている患者さん

**場所** 3階 がん相談支援センター 面談室

**受付方法** 予約制のため、主治医にご相談下さい

**料金** 医療保険適用で200～600円

病気や治療の事を聞いて不安なことや気になることがある



痛みが強くなって、これからどうなるか不安

がんの副作用のこと、治療をどう選んでいいかわからない

自宅での生活で困っている(治療による副作用などで)

このようなご心配事などありましたら、ご相談ください。

### 3♥がんサロンとは？

当院では、がん患者さんやご家族への支援の一環として、平成29年11月から「がんサロン」を開催しています。毎月1回最終火曜日の10時～12時に院内で開催しています。これまで各回とも10名前後の患者さんやご家族にご参加いただいています。

「がんサロン」は、患者さんやそのご家族が、自らの体験や気持ちを分かち合い、相互交流、情報交換などを行うための場です。同じ立場の患者さんやご家族だからこそ、その体験を語り

合うことで不安や孤立感を軽減し、安心感を得ることができる・・・そうしたがん患者さん同士のピアサポート(“当事者同士”による相互支援)を大切にしています。

また、がんサロンの開催時には、当院の看護師、薬剤師、栄養士、ソーシャルワーカー、理学療法士等が講師となり「ミニ講座」も開催しています。

ご関心のあるがん患者さんやそのご家族はどなたでも参加できますので、お気軽にお立ち寄りください(予約不要です)。



### 市大センター病院がんサロン

本館2階 会議室

毎月 最終火曜日

10:00～12:00

①ミニ講座(30分)

②茶話会(語り合いの場)

予約不要

ひとりで悩んでいませんか？  
一緒に話してみませんか？



がんサロンのご案内チラシは、本館1階エレベータ前のラックにあります！

## Topics 1 検査室のご案内

### ● 超音波検査室のご案内:超音波センターとして本館3階に移転しました！！

平成 29 年 9 月から、超音波検査室は“超音波センター”に名称を変更し、本館 4 階から**本館 3 階**に移転しました。リハビリテーションセンターの左側奥の**受付 34 番**にお越しください。



ただし、超音波検査以外の生理機能検査（心電図・呼吸機能・脳波検査など）は、移転していません。こちらに関しては、本館 4 階の受付 41 番のままですのでご注意ください。



#### 超音波センターで実施している検査と所要時間

- ① 心臓エコー：30 分～ 45 分
- ② 血管エコー：主に以下の 2 種類の検査があります。  
A：頸動脈エコー：30 分～ 1 時間弱  
B：下肢血管エコー：30 分～ 1 時間弱
- ③ 腹部エコー：30 分
- ④ 腎動脈エコー：30 分
- ⑤ 消化管エコー：30 分
- ⑥ 乳腺エコー：20 分
- ⑦ 甲状腺エコー：20 分



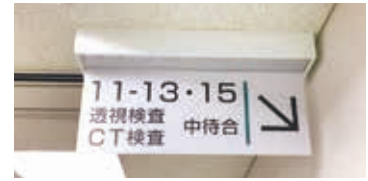
#### 検査時のお願い

- ① 検査予約時にお渡しする予約票の“注意事項”を事前にお読みください。
- ② 検査部位に医療用ゼリーを塗りますので、脱ぎやすく、汚れても構わない服装でお越し下さい。  
※「頸動脈エコー」と「甲状腺エコー」では、襟の詰まった服（ハイネックのもの）は避けて下さい。
- ③ 予約時間の 10 分前までに 3 階 34 番受付までお越しください。予約時間に遅れると、次の予約の患者さんに影響してしまいますので、ご協力ください。  
※予約時間に遅れると、予約の取り直しをお願いする事や当日 16 時以降の検査となることがあります。

担当者一同、患者さんに安心して検査を受けて頂くことができるよう心がけています。ご心配なことがありましたら、遠慮なくお声掛けください。

## ●CTとMRの検査室が増えました！

平成29年4月にCT検査室が、6月にMR検査室が新たに増設されました。増設場所のご案内をします。



### CT - 15 番検査室

新しいCT検査室は、本館4階42番受付の左手奥にあります。42番受付でCT検査の受付をした際に、CT - 15番検査室へ案内された場合は、受付の左側「11 - 13・15 中待合」の表示に従って進み、検査室前の椅子に座って名前が呼ばれるまでお待ち下さい。

### 救急棟地下2階MR検査室 ※本館とは建物が違います！ご注意を！！

新しいMR検査室は、“救急棟”の地下2階にあります。検査予約票に『救急棟1階救命事務室窓口へ診療券をお出しください』と書かれていた場合、検査受付は救急棟1階の救命事務室です。

①本館1階から救急棟へ移動していただき、「救命事務室 検査受付」で受付をお願いします。②受付後は、救急棟エレベーター（業務専用と表示のある方）で地下2階に降りて下さい。③地下2階到着後は、左手にバーコードリーダーがあります。診療券をかざし到着票を受け取り、椅子に座って名前が呼ばれるまでお待ち下さい。



## トピックス Topics 2 都市伝説! ?

### 「ブルーベリーを食べると眼が良くなる」“YES” or “NO”

眼に良い食べ物は？と言われたら真っ先にブルーベリーを思い浮かべる方は多いのではないのでしょうか。私も幼い頃は母や祖母にブルーベリーは眼に良いからと言われて食べていました。

さて、結論を先に伝えると、半分 YES で半分 NO です。

まず大前提として、ブルーベリーだけで視力が劇的に良くなることはありません。視力低下は老眼だけでなく、白内障などの眼の病気の可能性も考えられるので、早めに眼科を受診するようにしましょう。

しかし、ブルーベリーに含まれているアントシアニンは、視覚を司る成分の合成を促したり、目の血行を促進させ、眼精疲労に効果があると考えられています。また、近年の論文では、アントシアニンによる眼圧下降・視神経保護も報告されており、緑内障を含め、目の病気の予防につながるのではないかとされています。

最近、アントシアニンを豊富に含んだサプリメントも販売されているので、ぜひ薬局の方や眼科医に聞いてみてください。

このトピックスを通じて、何気なく普段の日常生活を支えている自分の眼に改めて関心を持ってみてはいかがでしょうか？

回答者：眼科シニアレジデント 後藤田 哲史 医師



今回は、入院患者さんからレシピを知りたいとお声をいただいた「<sup>じぶ</sup>牛肉の治部煮風」と「ポテトサラダ」の作り方ををご紹介します。

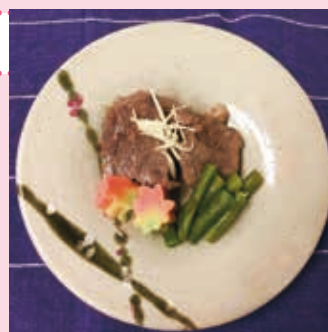
## 牛肉の治部煮風 栄養量 エネルギー 273kcal / タンパク質 13.7g / 塩分 1.5g

### 材 料：1 人分

薄切り牛ロース肉…………… 60g  
かたくり粉…………… 8g  
●砂糖…………… 小さじ 2 杯(6g)  
●醤油…………… 小さじ 1 杯(6g)  
●酒…………… 小さじ 1 杯弱(3g)  
だし汁…………… 110cc

### ～付け合せ～

さやいんげん…………… 30g  
生麩…………… 10g  
みりん…………… 1g  
うすくち醤油…………… 1g  
だし汁…………… 30cc  
しょうが…………… 2g



### 作り方

1. 薄切り牛ロース肉を一口大に切り、かたくり粉をまぶす。
2. 鍋に●の調味料（煮るときはレシピの2倍量）とだし汁を入れて煮立たせたら1を加え、肉に火が通るまで煮る。
3. さやいんげんは3cm程度の長さに切り、茹でる。
4. 生麩はみりん、うすくち醤油、だし汁で煮る。
5. 2・3・4と千切りにしたしょうがを器に盛り付ける。

治部煮は北陸・金沢の郷土料理です。一般的な材料は鶏肉ですが、当院では牛肉を使用しています。

## ポテトサラダ 栄養量 エネルギー 154kcal / タンパク質 1.3g / 塩分 0.5g

### 材 料：1 人分

じゃがいも…………… 60g  
(男爵芋がおすすめ)  
胡瓜…………… 10g  
人参…………… 5g  
マヨネーズ…………… 大さじ 1 杯強(15g)  
塩…………… 少々(0.2g)

### 作り方

1. じゃがいもは皮をむいて4等分に切り、つぶせる柔らかさになるまで蒸し、木べらやフォークなどでつぶす。
2. 胡瓜と、皮をむいた人参は1～2mm程度の薄さのいちょう切りにする。
3. 2の胡瓜は塩で揉んで水気を絞っておく。2の人参は茹でる。
4. 1・3とマヨネーズを和え、器に盛り付ける。



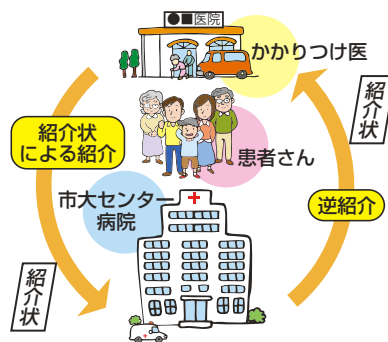
ポテトサラダは男爵芋を蒸して調理することで、よりホクホクとした食感を味わうことができます。

## 紹介外来制

## 初診時には当院あての「紹介状」が必要となります

当院は、医療法で定められた「地域医療支援病院※」です。地域の医療機関と適切な役割分担と支援を行うために、紹介外来制を取り入れております。初診時には原則、かかりつけ医からの紹介状が必要です。また、当院での精密検査や手術等が終了した場合や病状が落ち着いている患者さんは、紹介元医療機関等へ逆紹介させていただきます。なお、法律で以下の金額を患者さんにご負担いただくことがありますので、ご注意ください。

- ・ 紹介状なしで初診にかかる場合……………5,400 円
- ・ 逆紹介を行う旨の申出を行ったにも関わらず当院を受診する場合……………2,700 円



※地域医療支援病院：自病院での医療提供のほか、地域の医療機関（かかりつけ医）等から紹介された患者さんの診療、救急医療体制の整備、地域医療機関への勉強会等の実施をし、地域の医療機関をバックアップするとともに、地域医療のリーダーを務める役割があります。

横浜市立大学附属  
**市民総合医療センター**  
YOKOHAMA CITY UNIVERSITY MEDICAL CENTER

〒232-0024 神奈川県横浜市南区浦舟町4丁目57番地  
電話：045-261-5656（代表）  
<http://www.yokohama-cu.ac.jp/urahp/>

### 受付時間

初診	午前 8:45 ～ 午前 10:30
再診	午前 8:00 ～ 午前 11:30（一般診療） 午前 7:30 ～ 午後 4:00（予約診療） 【各センター・診療科により異なります】
休診日	土曜日・日曜日・祝日・年末年始