

十

JUZEN

YOKOHAMA CITY
UNIVERSITY MEDICAL CENTER
PR MAGAZINE

全

SELF MEDICATION GOOD ORAL CARE TIPS

WHAT'S "JUZEN"?
THE PREDECESSOR OF
YOKOHAMA CITY UNIVERSITY
MEDICAL CENTER WAS
"JUZEN CLINIC" WHICH OPENED
IN 1874(MEIJU 7) IN NOGEYAMA.
THE NAME "JUZEN" REMAINED
POPULAR AMONG CITIZENS
FOR MORE THAN 50 YEARS
UNTIL THE NAME WAS CHANGED
TO "YOKOHAMA MEDICAL
UNIVERSITY HOSPITAL".



セルフメディケーション

お口のメンテナンス

管理栄養士の健康食レッスン

患者総合サポートセンター

「知ってほしい、
がん相談支援センターのこと。」

34

2022年10月発行

SELF MEDICATION

セルフメディケーション

実践しよう！自分で健康管理

「未病」を早く発見し、早めの対処をすることで「病気」への発展を防ぐことができます。

既に疾患を抱えている人でも、正しく健康管理することで病気の進行を抑え、

社会生活を継続することができます。

みなさんにご自分の身体に関心を持ち健康管理を実践していただくため、

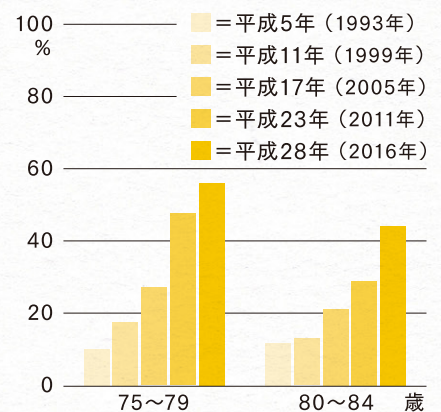
その大切さや管理の方法などについてお伝えします。

GOOD ORAL CARE TIPS

お口のメンテナンスしていますか？

みなさんは、お口の中のメンテナンスについてどれくらい関心をお持ちでしょうか。20～30年前までは80歳の方の歯の保有数は10本未満だったのに対し、ここ10年間ほどで、80歳になっても20本を保有する方が確実に増えました。これは当時の厚生省が推進した8020運動(80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動)をきっかけに、みなさんがお口の中の正しいケアを行った結果だと言えます。このように、意識することで多くの方が自分の歯を守ることができるのです。近年では「オーラルフレイル」というお口の機能全般に目を向けた新しい考え方も加わり、口腔ケアへの関心はさらに高まっています。適切なお口のメンテナンスを継続することで、100歳になっても自分の歯を使って食事を楽しむことが可能です。人生100年時代、いくつになってもおいしいものを食べ、心も体も健康な生活を送れるよう、ぜひお口のメンテナンスをはじめご自分の健康に関心を持ってください！

20本以上の歯を有する者の割合の年次推移



出典：平成28年 歯科疾患実態調査(厚生労働省) P19.表17

お口の中の「未病」とは

個人差はありますが30歳後半あたりからは、誰もがお口の中は未病の状態にあります。未病とは、健康な状態から離れつつある状態のことです。しかし、未病のうち自分の体の変化に気付き適切にケアすれば、病気への発展を防ぐことができます。



加齢変化

徐々に歯肉が下がり始め、歯と歯の間に隙間ができてきたり、歯の根が露出してきます。

メンテナンス不良

できた隙間に歯ブラシがうまく入らず、いつも通りの歯磨きでは磨き残しが出てきます。

未病の状態

磨き残しが細菌のエサとなり、常に虫歯や歯周病になりやすい「未病」の状態となります。

お口のメンテナンスを怠ると

歯を失う原因

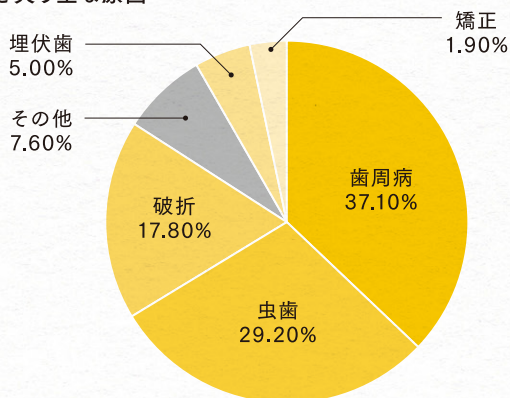
歯を失う原因のほとんどは、虫歯や歯周病が進行して抜歯に至るというケースです。さらに虫歯や歯周病を放置すると骨にまで影響がおよび、顔が腫れたり、さらに進行すると顎骨骨髓炎や蜂窩織炎、敗血症など命に関わる病気に発展する恐れもあります。歯はメンテナンスが難しい奥歯から失うことが多く、1本失うと連鎖的に抜けていくケースがよくあります。歯が1本抜けることにより噛み合わせのバランスが崩れ、他の歯に負担がかかりグラグラしやすい状態になります。その状態で物を噛み続けていると、負担がかかっている歯が大きく揺れはじめ、気づいたら他の歯も抜歯せざるを得ない事態になってしまうのです。



虫歯のメカニズム

虫歯は清掃不良で残った食べかすが原因で起こります。食べかすの中のショ糖(砂糖の成分)が細菌を繁殖させ酸を作り出します。この酸が徐々に歯を溶かし、やがて穴が開きます。これが虫歯です。さらに虫歯を放置すると歯の根にまで細菌が侵食し、抜歯しなくてはならない事態になります。また、上の奥歯の虫歯を放置すると、上顎から副鼻腔に細菌が繁殖し副鼻腔炎(蓄膿症)になるなど、他の病気に発展することもあります。

歯を失う主な原因

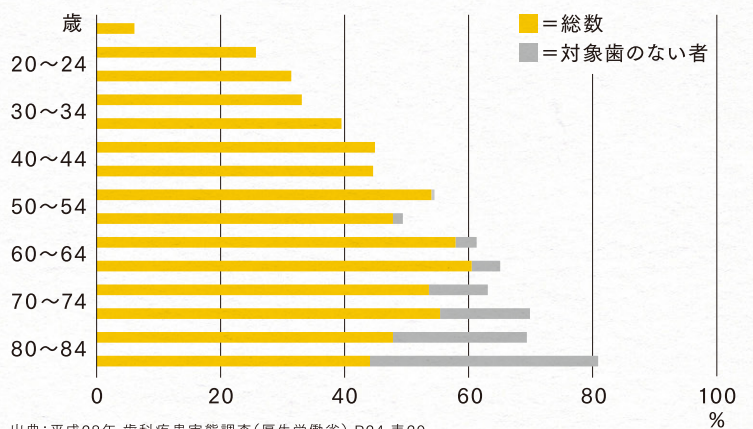


出典:公益財団法人 8020推進財団
第2回 永久歯の抜歯原因調査 平成30年(2018年) P8

歯周病について

予備軍を含め30歳以上の成人の約8割が歯周病と言われています。歯周病は虫歯と同様に、清掃不良で残った食べかすが原因で起こります。食べかすから細菌が繁殖し歯肉が炎症を起こすと、歯周ポケットができます。これを放置しているとどんどんポケットが深くなり、やがて骨が溶けてしまう病気です。病気が進むと膿が出たり歯がグラグラしてきて、最後には歯を抜かなくてはなりません。歯周病は痛みがなくひそかに進んでいきます。歯磨きの時に出血する場合は歯周炎の可能性があり、歯が動く場合は歯周炎がかなり進んでいると言えるでしょう。

4mm以上の歯周ポケット保有者の割合



出典:平成28年 歯科疾患実態調査(厚生労働省) P24.表20

思わぬデメリット

周術期口腔機能管理をご存じでしょうか。周術期とは、病気などで手術を行う際の手術前後の時期のことです。当院では全身麻酔を行う患者さんは必ず、歯科医師がお口の中をチェックします。口腔衛生状態が悪いと、麻酔の管を口から気管に挿入する際、口腔内の細菌が肺に侵入し肺炎を起こすリスクが高くなるため、手術を行う前にお口の中をきれいにしておく必要があります。心臓血管手術を受ける場合はさらにシビアな口腔ケアが求められます。人工血管などの人工物を入れる際、口腔内の細菌が血管を伝って重篤な感染症を引き起こした

り、手術自体が無駄になってしまうケースがあります。このような事態を避けるため、健康な時なら抜かずに使える歯でも、手術の場合には、少しでもリスクのある歯は全て抜歯という選択を迫られることになります。何より、お口の中のメンテナンスを怠っていると、抜歯や清掃などの口腔ケアに時間を要し、手術が遅れることになってしまいます。他にも術後の創部感染のリスクや入院期間延長などのデメリットが生じることもあります。日々のお口のメンテナンスをきちんとすることは、このような有事の際のトラブル回避にも非常に有効です。

正しくメンテナンスしましょう

虫歯や歯周病を予防するには、歯磨きが圧倒的に有効です。口腔ケアのポイントをいくつかご紹介しますので、ぜひ正しいケア方法を身に付け実践してください。

02 ”磨いている“と ”磨けている“は違います

食後に歯磨きをしているから大丈夫と思っても、磨き方が悪かったり、道具が合っていないと汚れが取れていないことがあります。歯ブラシは柔らかいものを使用し、1ヶ月程度で交換しましょう。



04 甘いものには注意!

虫歯の原因となる細菌はショ糖(砂糖の成分)をエサにしています。甘いものは歯と歯の間にしっかりと残りやすく、さまざまな食品中に糖は含まれますが、特に砂糖をたくさん含む甘いものには注意が必要です。



06 乳歯の虫歯

乳歯は虫歯が進みやすく、ひとたび穴が開くと注意が必要です。永久歯のためのスペース確保の役割もある乳歯ですが、腫れや痛みの原因となる場合は抜歯しなくてはなりません。



01 食べかすを残さないことがいちばん大切

食事のあとの食べかす が原因で歯周病や虫歯 になります。食べた後は できるだけ歯を磨く習 慣をつけましょう。



03 かかりつけの歯医者さんを持ちましょう

どんなに歯磨きが上手でも取りきれない 汚れがあります。定期的に歯医者さん に行き、メンテナンスをしてもらいましょ う。また、日常のメンテナンスの仕方につい て、しっかりと指導を受けましょう。



05 子どもの歯は 虫歯になりやすい

子どもはまだ歯が丈夫ではなく、虫歯 になりやすいです。自分でしっかり汚れ が取れるようになるまで、10歳代になる ころか小学生の間は仕上げ磨きをして あげましょう。



07 口腔がん

口腔がんについては、普段のメン テナンスではなかなか見つけに くいものです。気になる方はメン テナンスのついでにチェックをお願いするなど、かかりつけの 歯医者さんに相談してみましょう。また、自治体によっては口腔 がん検診を実施しているところもありますので、お住いの自治体 のホームページなどで確認してみてください。

今回、口腔ケアについてお伝えしたのは

今は専門的な治療を行っていますが、もともと人々の健康に関わる仕事をしたいという思いから、誰もがなりうる身近な病気を治す歯科医師を選びました。適切な管理を行えばお口の中を健康な状態に保つことができます。ぜひ正しいメンテナンスをはじめてください。

当院の歯科・口腔外科・ 矯正歯科のご案内



歯科・口腔外科・矯正歯科
廣田誠 部長

HEALTHY EATING LESSON

管理栄養士の健康食レッスン

食事でオーラルフレイルを予防しましょう！！

「オーラルフレイル」とは「口の虚弱」という意味で、

滑舌の低下、かたいものが噛みにくいなど「ささいなトラブル」からはじまります。

やわらかいものばかり選ぶようになっていませんか？

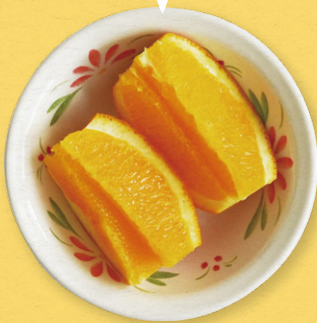
噛むことが少なくなると、口の筋肉を使わなくなり、口の機能が衰えてしまいます。

やわらかくても噛みごたえのある素材をプラスして、栄養バランスのとれた食事でも口の筋力アップをしていきましょう。

ある日の入院食

エネルギー 586kcal | タンパク質 29g | 塩分 3.2g

フルーツ みかん



果物は砂糖と比較して水分や食物繊維があり、虫歯になりくい甘さです。

主菜 エビチリソース炒め



筋肉のもとであるタンパク質が多く含まれます。エビのぷりぷり食感を感じてください。辛味が刺激になって唾液もでやすくなります。

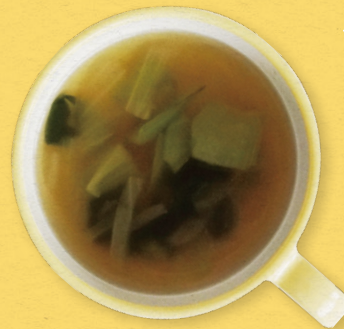
副菜 豆腐サラダ



やわらかい豆腐とシャキッとした野菜の組み合わせです。とろみのついたみじん切り野菜のドレッシングがまとめ役です。

主食
ごはん

炭水化物のエネルギー源です。米粒がつぶれるまでよく噛みましょう。玄米や雑穀米をブレンドするとさらに噛みごたえがあります。

汁物
中華風スープ

干しいたけを噛みしめるとうまみが口にひろがります。チンゲン菜も入った具だくさんのスープです。

RECIPE

ピックアップ
レシピ

エビチリソース炒め

材料 [一人分]

むきエビ	80g	a	ケチャップ	10g
長ネギ	10g		酒	3g
おろし生姜	少々		醤油	1.5g
おろしにんにく	少々		中華スープの素	0.5g
とうぼんじゃん	少々		ごま油	1g
油	3g		かたくり粉	3g

- 1 えびは背ワタを除き、水あらいしキッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 2 長ねぎはみじん切りにする。
- 3 aの調味料を合わせておく。
- 4 フライパンに油と②の長ねぎ、おろし生姜、おろしにんにく、とうぼんじゃんを入れて弱火で炒め、香りが立ったら①のえびを入れて強火で炒める。色が変わったら③の調味料を入れ、3分ほど煮る。
- 5 ④に水でといたかたくり粉を入れてとろみをつけ、ごま油を入れて火をとめる。

PATIENT TOTAL SUPPORT CENTER

患者総合 サポートセンター

令和4年4月、従来からの体制を強化した『患者総合サポートセンター』が発足しました。
"患者ファースト"をモットーに7つの専門チームが、患者さんが安心して治療を受け、療養生活が送れるよう、総合的なサポートに取り組んでいます。
 今号では、患者総合サポートセンター「がん相談支援センター」について詳しくお伝えします。



CANCER CONSULTATION SUPPORT CENTER

知ってほしい、がん相談支援センターのこと。

がん相談支援センターとは

がん相談支援センターは、患者さんやご家族を始め、他院の患者さんや地域の方、医療機関など、どなたでも無料で相談できるがんの相談窓口です。広い知識と経験をもつ相談員が、がんに関するさまざまな相談をお受けし、一緒に解決策を見つけるお手伝いをします。がんと診断されて、一人で考え込んでしまう人も少なくありません。「不安で途方にくれている」、「今は何も考えられない」など気持ちが不安定になることや、やり場のない思いがあらわれるのは自然な心の反応です。今の気持ちを誰かに伝えることで不安や落ち込んだ気持ちが和らぐことや、相談員にいろいろ話をしているうちにご自身の心の中も少しずつ整理されることがあります。

家族や友人などに話すことが難しいときは、がん相談支援センターにぜひ立ち寄ってみて欲しいのです。相談員が、患者さんに寄り添いながら、お一人おひとりに合った向き合い方を考えていくお手伝いをします。相談員は、「一人で悩まないで」という思いを持って「がん患者さんのコンシェルジュ」として日々活動しています。がんと診断されたときから、患者さんお一人おひとりにその人らしい生活や治療選択ができるよう支援することで、生活の質(QOL)を高めることができます。これは、治療の効果を高めることにもつながっていきます。また、インターネットなどで簡単に情報が集まる時代ですが、情報を正しく使うことはとても難しいことです。何が確かな情報なのか一人では判断せず、ぜひ、相談員に相談してみてください。

COLUMN

デジタルサイネージの導入について

今年度より本館1階出入口付近に、周辺地図付の案内板「デジタルサイネージ」を設置しました。登録医療機関検索では、お住まいの近くのクリニックや、センター病院と連携をしている地域の先生方の検索が可能です。病状が安定するなど当院での治療が終了し、今後の『かかりつけ医』をお探しの際には、ぜひご利用ください。

主な機能

- 登録医療機関検索 (約480施設)
 - 当院からのお知らせ
 - 医療機関広告
 - 天気予報…等
- 利用可能日時
平日 8:00~18:00



どんなことでも、ご相談ください。

Q1 がん検診って？

A1 ご相談されるのは、患者さんだけではありません！がんに関することなら家族や友人の方、医療者からの相談も受付ます。

Q2 治療による副作用について

A2 ご相談内容により、医師や薬剤師、栄養士と協力して対応します。

Q3 治療のことで不安がある

A3 医師に聞けない、内容が理解できない…など、診察中は時間もなくて聞きづらいこともわかりやすくご説明します。ご希望により、診療の立ち会いも行っています。

Q4 アピアランスケア

A4 治療に伴う外見(髪や爪など)のケアについて一緒に考えます。

Q5 お仕事のこと

A5 大きな決断をする前に必ずご相談ください。必要な場合は、社会保険労務士につなげます。

Q6 経済的な不安

A6 治療費のこと、利用できる制度など。必要な場合は、医療ソーシャルワーカーへとつなげます。

Q7 がんが家族を亡くした…

A7 グリーフケア(家族の方の心理的ケア)、支援グループなど、お気持ちに寄り添った情報提供をしています。

Q8 新しい治療について知りたい

A8 患者さんの病期や経過により、受けられる治療は違います。一人ひとりに合った正しい情報を提供します。

Q9 家族や主治医に知られたくない

A9 匿名でのご相談が可能です。お電話でのご相談もお受けしています。相談者のご希望により、静かな場所での面談も行っています。お声掛けください。

Q10 家族にどう話していいかわからない

A10 ご家族や職場の人など、誰にどう話すかを一緒に考えていきましょう。



どんな些細なことでも構いませんので、1階がん相談窓口にお立ち寄りください。

Q11 治療にともなう心身の苦痛を和らげたい

A11 がんと診断されたその時から、緩和ケアを平行して行っています。精神的なつらさ、治療に伴う痛み、経済的な不安など、まずは、ご自身の気持ちをご相談ください。



市大センター病院の がん相談支援センター

対面相談

当院におかかりの方以外でもご利用いただけます。相談は、無料です。

場所 本館1階会計ロビー がん相談窓口
受付 月曜日～金曜日(年末年始、祝日は除く)
時間 9:30～12:30
 ※予約面談(13:30～16:30)は、窓口またはお電話で予約をお取りください。

電話相談

お電話でのご相談、対面のご予約もお受けしています。

電話 045-261-5656(代表)
 「がん相談について」とお話しください
受付 月曜日～金曜日(年末年始、祝日は除く)
時間 9:30～16:30

がんサロン「さくらサロン」

がん患者さんやご家族同士が自らの体験を語り合う場です。同じ悩みを抱えている人がいるとわかるだけで、気持ちが楽になることもあります。参加方法はホームページをご覧ください。

市大センター病院
 「がん相談支援センター」



INFORMATION

市民医療講座のお知らせ

運動器治療の最前線

- 1 関節疾患に対するロボット手術
- 2 関節鏡を用いた低侵襲手術

開催日時 11月11日(金) 14:00~16:00

会場 横浜情報文化センター6Fホール

申込方法 横浜市立大学ホームページからのお申込み



アルコールについて考えてみよう

- 1 アディクションって?
- 2 アルコールと「うつ」について

開催日時 12月5日(月) 15:00~16:30

会場 横浜情報文化センター6Fホール

申込方法 横浜市立大学ホームページからのお申込み



世界患者安全の日のイベントを附属2病院で開催しました!

世界患者安全の日をご存じですか

「世界患者安全の日」は、患者安全を促進すべく、WHO(世界保健機関)加盟国による世界的な連携と行動に向けた活動をするを目的に2019年に制定されました(毎年9月17日)。



今年は「Medication Safety」、お薬がテーマです

今回のイベントでは、病院薬剤師のこゝろ、塗り薬の使い方やこどものお薬の上手な飲ませ方等をわかりやすく説明したパネルや、「めざせ!おくすりマスター」と題したくすりの基本についてゲーム感覚でお楽しみいただくパネルの展示を行うとともに、入院患者さんを対象に『世界患者安全の日』のお知らせと薬剤に関する豆知識を掲載したチラシを夕食膳で配布する等を行いました。来年の世界患者安全の日のイベントもぜひご期待ください!

募集 みらいにつなぐ市大の歴史

本学の創立100周年事業で制作することが決まっている百年史。大学の歴史の中でも一度しか作成できない百年史を「見て楽しい、読んでうれしい」ものにするため、着々と準備を進めています。これまでに刊行された様々な資料から本学の歴史を読み解くことはもちろん、歴史的な出来事にゆかりの深い教員・歴代理事長へのインタビュー等によって「あの当時、実は……」というエピソードも……!市民の皆様や卒業生の皆さんからも、貴重な写真や資料をご提供いただくなど、市大の歴史により一層リアリティを感じられる情報が、続々と集まってきています。100周年を迎える際には、選りすぐりのトピックを掲載し、写真をふんだんに取り入れたビジュアル重視の百年史を刊行するほか、ご提供いただいた写真や資料をデジタル化し、デジタルアーカイブとして、オンラインでの公開も予定しています。昔の市大をご存知の方には懐かしく、今の市大しか知らない方には逆に新鮮に見える風景が、色鮮やかに蘇ります!デジタルアーカイブは、100周年のその先も継続して成長していく予定です。これからも市民の皆様には、写真や活動のチラシなど、お手元に残っている昔の市大や病院を振り返ることができる資料がありましたら、是非ご提供をお願い致します。特に写真は歓迎です!!



伝統と革新の、その先へ
1928 - 2028

百年史に関するお問い合わせ

横浜市立大学
学術情報課学術情報担当
(百年史編集部会事務局)

☎ 787-2076

✉ hyakunen@yokohama-cu.ac.jp

