

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

## 目次

- 口腔管理で医療をもう一步先へ ..... 2~3
- お家でチャレンジ ..... 4
  - お口の準備体操で食べる筋肉を鍛えよう!
- 栄養通信 ..... 5
  - 口から食べることの大切さ
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! ..... 6
  - お家で実践! 口腔管理
- 母恋インフォメーション ..... 7
  - リウマチ・膠原病外来  
~長谷川公範先生(札幌 山の上病院)に伺う
  - 外来ロビー創作びな展示
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 ..... 8

今月の  
スナップ

## 鬼はそとー! 福はうちー!

毎年恒例の節分の「豆まき」。日鋼記念病院にもあちらこちらの病棟でオニが登場! 福を呼びこむ笑顔の花が、咲きました。

# 口腔管理で医療をもう一步先へ



口腔管理センター

センター長 加藤 卓己

北海道医療大学歯学部 平成16年卒 / 歯学博士

2017年1月、日鋼記念病院に口腔管理センターが胆振地域で初めて開設しました。日々の健康にも関係深いお口の環境。「口腔管理」は私たちにどのような効果をもたらすのでしょうか。センター長の加藤先生にお話を伺います。

## ご存知ですか？ お口の機能は自分らしく生活する大切な機能

「口腔管理」の大切さをお話しする前に、お口の役割について考えてみたいと思います。お口は日々、どんな働きをしているのでしょうか。

- 食べること（咀嚼・摂食・味覚・消化など）
- 飲み込むこと（嚥下）
- 話すこと（構音、発声）
- 呼吸をすること
- 顔貌の形成、感情表現

どれも、普段何気なく行っていることばかりだと思えますが、「生命の維持」「コミュニケーション」など、私たちの生活に重要な役割を果たしているのです。

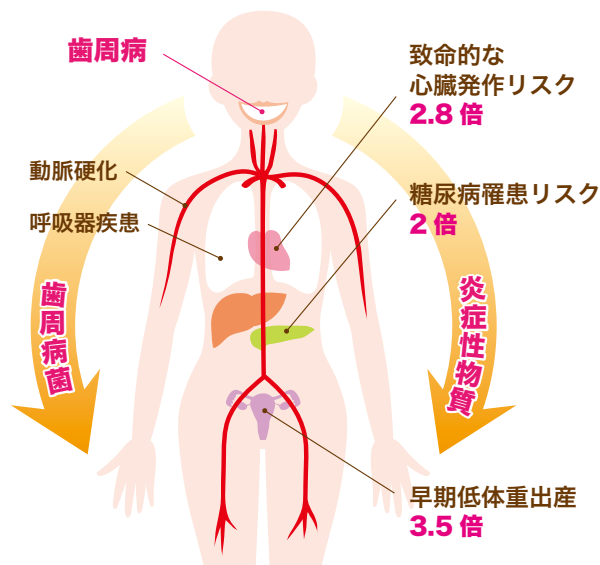
お口の中は口唇、頬粘膜、歯、歯茎、舌など、様々な組織でできていてそれらが、機能することで自分らしく過ごすことができます。

ご存じのように、口は栄養や空気を体に運ぶ最初の入口です。ですが、それとともに外界から様々な細菌やウイルスが侵入する場所でもあります。お口の中を清潔に保ち、細菌を減らして正しく機能させる必要があります。

## 口の健康と関係する病気はこんなにある！

お口の中は、細菌にとっては大変快適な場所です。よく歯を磨く人でも1000~2000億個、あまり歯を磨かない人では4000~6000億個の細菌がいると言われていています。お口の中の管理が行われずに不潔な状態が続くと、頬、歯、歯と歯茎のすきま、舌のほか咽頭の粘膜に住み着くようになります。

これらの細菌は毛細血管を通じて血液の中に入り、身体のあらゆるところに運ばれます。普段は、身体の防御機能によって押さえつけられていますが、手術やがん治療、糖尿病、高齢の方など、免疫機能が低下すると、身体のあちらこちらで牙をむきます。（下図）



近年は、糖尿病に関わる歯周病菌の負のスパイラルが問題になっています。



## 手術前、がん治療前の患者さんのお口のケアを勧めるわけ

当院では全身麻酔の手術、放射線治療や化学療法、緩和ケア医療を必要とする方などへ「周術期口腔機能管理」をお勧めしています。

これらの患者さんは、治療によって免疫機能が低下し、お口の中の細菌が暴れやすくなり、発熱や誤嚥性肺炎などの合併症のリスクが高まります。しかし、口腔管理の実施によってリスクが低減することがわかっており、実際、当院でも同様のデータが示されました。地域の歯科医院とも連携し、お住まいに近いところでも受けられる環境づくりを行っています。

### 当院で口腔管理の対象となる方

※歯科治療を前提としたものではありません。

- 全身麻酔手術前後の方
- がんと診断された方
- 化学療法、放射線治療を受ける方
- 緩和ケア科に通院あるいは入院されている方
- 介助が必要で思うように口腔管理ができない方など

## 適切な管理が必要です

繰り返しになりますが、「口腔管理」は単純に「歯磨き」をすることではありません。口唇、頬粘膜、舌、歯、歯茎などの口を構成する全てを清潔に保ち、正常に機能させ、身体中に影響をおよぼす病気のリスクを減らすことです。口腔管理の重要性が浸透すれば、この地域全体の医療の質が高まると考えています。

その実現には二つの柱が必要です。一つは、皆さん一人ひとりが日常のケアを正しく行えるようになること。もう一つは、医療者による専門的なケアが必要とする全ての方に行われることです。これは、地域の医療機関、歯科医院、室蘭市をはじめとする行政、そして皆さんの協力なしにはできません。「口腔管理センター」の立ち上げは、この目標を実現するための第一歩です。

皆様の協力のもと、急性期病院として、地域がん診療連携拠点病院として、お口の中から地域の医療発展に貢献できるよう努力してまいります。

口腔機能管理についてのご質問がございましたら、お気軽にお問合せください。

**使命** 地域住民が口腔管理を通じて、質の高い医療を受けられること

**目標** 口腔管理の更なる推進

- ・ 全ての診療科の必要とする患者さんに対する口腔管理の実施
- ・ 効率の良い歯科受診システムの構築
- ・ 地域への啓発活動
- ・ 病院、医療機関との連携

### 口腔機能管理に関わるお問合せ

当院通院中の方 ▶ 口腔管理センター または 受診中の診療科  
TEL 0143-24-1331(代表)

他院通院中の方 ▶ 地域医療連携センター  
TEL 0143-25-2555

お家で  
チャレンジ!

# お口の準備体操で 食べる筋肉を鍛えよう!

リハビリテーションセンター  
言語聴覚士

ほり まさこ  
堀 雅子

私たちの顔面・頬・口唇・舌などにも筋肉があり、食べ物を食べたりお話をすることで毎日動かしています。でも、それだけでは動かし切れていない筋肉がたくさんあります。口腔体操では、普段あまり使わない筋肉も動かすことができるので、口の中や周りの筋肉が弱まるのを防ぐ効果があります。

こんな方には  
特におすすめ!

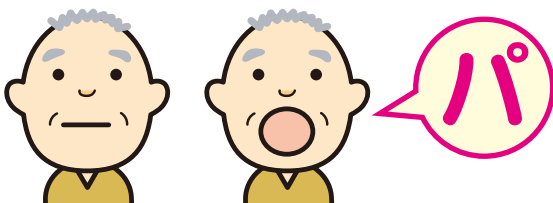
- 最近あまり話をしなくなったと思われる方
- お食事中むせることが多くなった方
- 飲み込みにくくなった方
- 発音がはっきりしないと思われる方



## やってみよう! パタカラ 体操

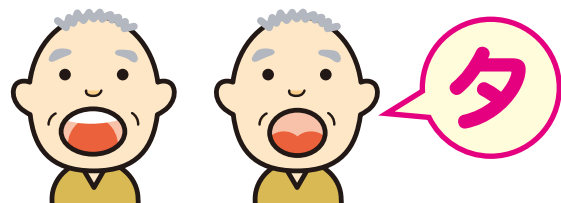
食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛える、発音による運動です。発音はできるだけ大きく、はっきりと。ご家族のみなさんで楽しみながらやってみましょう! できればお食事前にやると効果的です。10~20回ずつ疲れ具合をみながらやってみましょう。

しっかり唇を閉じて、勢いよく!



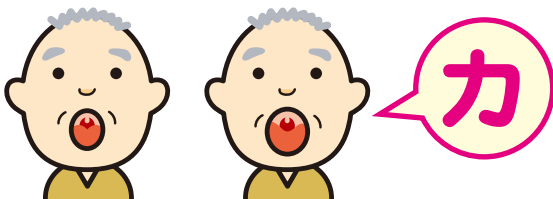
唇を閉める筋力を鍛え、  
食べ物をお口からこぼさないようにします。

舌を上あごにしっかりとつけて!



上あごから下あごへ舌を打ちつけるので、  
舌の筋肉を鍛えます。

のどの奥に力を入れて、のどを閉める



誤嚥せずに食べ物を食道に送るトレーニング。  
発音にも大切な筋肉がつきます。

舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて



食べ物をのどの奥へと運ぶための、舌の筋肉の  
トレーニング。舌全体の筋力が必要な動作です。

# 栄養通信

## 口から食べることの大切さ

栄養課  
管理栄養士

さいじょう みさと  
西條 美郷



食事は毎日の生活の中で欠かせないことです。今回は、お口の機能の中でも大切な「食べる機能」についてお話しします。

### 食べることが注目されているワケ

高齢になると口腔機能低下や調理の手間などから食べることが億劫になってしまう傾向があります。口から食べることは、単なる栄養補給ではなく自分らしい生活を維持するためにも有効です。

- 口から食べて栄養が吸収されることで胃腸の粘膜の萎縮を防ぎ、免疫力があがる
- 唾液の分泌を促し、口腔内の衛生が保たれる
- 味や食感など食事の楽しみを感じられる
- 様々な感覚や筋力を使い、脳が活性化し認知面低下の予防になる



### 食べるために必要なこと

口腔内の健康管理をしっかり行うこと、その方にあった食事の形態を見つけること、変化に気づくことも大切です。

自分に合う食形態のチェック	身体の状態	何でも食べられる	固い物は噛めない	噛む力が弱く、食べると疲れる	噛む力がない 飲み込むとムセる	誤飲や誤嚥しやすい
	適した食形態	家族と同じ	食材を軟らかく調理	食材を細かく刻む	食材を細かくし とろみをつける	ゼリーなど まとまりやすい形態

### 形態にあわせた食事の工夫 ふわふわお肉のピカタ

1人分の  
成分値

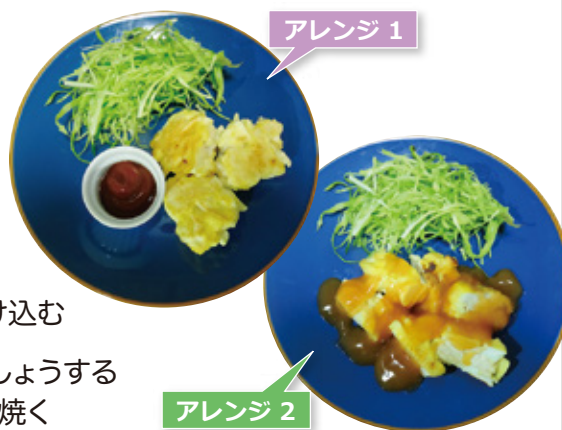
エネルギー：179kcal  
塩分：0.7g

家族で同じメニューを食べられることは、調理の手軽さだけではなく食卓の一体感や満足度にもつながります。

- 材料** (2人分)
- 鶏ムネ肉 …… 1/2 枚
  - ヨーグルト …… 大さじ1
  - 塩こしょう …… 少々
  - 小麦粉 …… 小さじ2
  - 卵 …… 1/2 個
  - 粉チーズ …… 少々
  - 油 …… 適量
  - ケチャップ …… お好みで

**下準備** 鶏肉にフォークで数カ所穴をあけ、ヨーグルトに30分漬け込む

- 作り方**
- ① 鶏肉のヨーグルトをふき取り、一口大に切ってから塩こしょうする
  - ② 小麦粉→卵と粉チーズを混ぜたものを順にまぶし両面を焼く



**アレンジ1**  
噛む力が弱い方には、はんぺんに置き換え  
⇒ 鶏肉を半量にし、はんぺん1/4枚加える  
はんぺんと基本の作り方①の鶏肉を細かくカットし混ぜ合わせ、小判形に整える。  
⇒ 基本の作り方②へ。

**アレンジ2**  
飲み込むのが難しい方にはとろみをプラス  
① アレンジ1のものを食べやすい大きさにカット  
② ケチャップ(大さじ1/2、水50cc)をフライパンで温める。  
③ 水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1と水大さじ1.2)を加えとろみをつけて①にかける。

# 院内探検隊 **お家で実践！口腔管理**



## ハギウダが行く！！

はぎうだきくみ  
広報・広告室 萩生田貴久美

口腔管理センターで「周術期口腔機能管理」を行う歯科医師・衛生士さんは予定されている治療を見据えて専門的なケアを行います。が、「自宅での日々のケアが一番大切」という歯科衛生士山田由偉さんに伺いました。



口腔管理センター 山田由偉 歯科衛生士

## 毎日の口腔ケアの大切さ

\*\*\*\*\*

私たちは、手術前、治療前のお口の状態を整えるために専門的なケアを行います。でも、「毎日しっかり磨いていますよ！」と自信をのぞかせる方でも、磨き残しのプラークや歯石があることが多く、成人の約9割の方に歯周病があるとも言われています。日々のケアがきちんとできていれば、周術期においても簡単な処置でスムーズに治療を開始することができますし、生活習慣病などの予防にもつながるので、正しいお口のケアを心がけていただくと嬉しいです。

## お家でできる口腔ケア～きれいに磨けているかな？



\*\*\*\*\*

皆さん、自分の「歯磨き」で、お口の中がきれいになっているかどうかわかりますか？  
実は、特別な薬剤を使用しなくても、確認できる方法があるのです。

①

普段の歯磨きの  
所要時間を  
測ってみる！



2min

あれ？2分？  
思ったより短かったな



なんだか、ぬるぬるして気持ちが悪い  
汚れが落ちていないような気がする  
口の中がすっきりしない



②

次の歯磨きの時、歯磨き粉をつけずに  
①で測った時間で歯磨きをしてみる！

こんな風を感じたら、  
口の中は汚れが残った状態です。  
すっきりした気分になるのは、歯磨き粉の  
成分で感じていただけにすぎないのです…。

- 歯と歯茎の境目に毛先をあてて細かく動かしましょう！
- ゴシゴシカを入れる必要はありません。やさしく丁寧に！
- 歯磨き粉は「磨けた気になる」のがデメリット。



まず歯磨き粉を使わずに磨いて、最後の仕上げで少しだけつけて磨くのがお勧め！  
毎食後、すべてに時間をかけるのは難しいかもしれませんが、**1日1回は時間をかけて磨く習慣（一般成人で3～5分ぐらい）**をつけるとよいでしょう☆



『母恋インフォメーション』では、当法人のニュースやトピックス、お知らせなどを掲載いたします。

## リウマチ膠原病外来 長谷川公範先生（札幌 山の上病院）に伺う

1月12日からスタートしたリウマチ・膠原病外来。  
膠原病診療の専門医として活躍されている  
長谷川公範先生にお話しを伺いました。



長谷川公範 医師

関節リウマチ・膠原病は原因不明の難病として、長らくの間多くの人を苦しめてきました。その一方で、医学研究の進歩により過去20年足らずの間に診断と治療が格段に進歩し、有効な薬が次々と開発される中で生活の質を維持することも可能な時代となってきました。

関節リウマチ、そして膠原病は早期の診断・治療によって痛みや関節破壊、そして病気の進行を抑えることができることが知られつつあります。

一度きりの人生。医学の進歩の恩恵を受けない手はありません。皆様の生活の質の維持・向上にむけて、少しでもお手伝いできればと思います。一緒に病気と向き合っていきましょう。

札幌山の上病院  
リウマチ膠原病センター 副センター長  
旭川医科大学 平成元年卒 / 医学博士  
日本リウマチ学会専門医  
日本内科学会認定医



### リウマチ膠原病外来

毎月第2・4木曜日

完全予約制

現在通院中の病院・受診科がある方は、主治医を通じてご紹介を  
いただけてください。病院通院中ではないが気になる症状がある  
という方は、一度、日鋼記念病院外来までお問い合わせください。

**お問い合わせ** TEL 0143-24-1331(代表) 平日8:30~17:00

## ひと足早い春を呼ぶ 外来ロビー創作びな展示 (2月14日~3月3日)

ひと足早い春を告げる「創作びな展示」のご案内です。当院の看護師が所属する17部署のスタッフが作成する個性豊かなお雛様です。来院の際はぜひ、ご覧ください。

### 《過去の作品》



毎年、人気のキャラクターなど、各部門の個性が輝く作品が展示されます。

# 日鋼記念病院 各種教室のご案内

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座を開催したり、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご利用ください。皆様のご参加お待ちしております。

## 糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

- 2月21日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病
- 2月28日 医師 糖尿病を詳しく知ろう
- 3月 7日 管理栄養士 美味しく、楽しく外食しましょう
- 3月14日 理学療法士 糖尿病と運動療法

**開催時間** 毎週火曜日 15:00～ ※医師の回は14:30～

**問い合わせ** 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容および講師は変更になる場合があります。どなたも、自由にご参加いただけます。

## 健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

**開催日時** 3月16日(木) 13:30～15:00  
13:00開場

**場所** 地域医療研修センター

**内容** テーマ：健康、振り返り

**講座** 生活改善で糖尿病の予防

**グループワーク** 目標と向き合う

**申込・問合せ** 地域医療連携センター  
TEL 0143-25-2555

## 母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- 2月28日 分娩の経過 ほか
- 3月14日 マタニティ・ヨガ

《ヨガ参加費》 500円

《両親学級》 10:00～12:00

4月 9日 (日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

**申込・問合せ** 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331



## FM76.8 ラジオ健康プラザ

医師・看護師・栄養士など様々な職種が、週替りで医療や病気にかかわる話題を取り上げます。

- 2月17日 教えて薬剤師さん
- 2月24日 いきいき健康レシピ
- 3月 3日 健康はお口から1
- 3月10日 健康はお口から2

番組内容は予告なく変更になる場合があります。

**放送時間** 毎週金曜日 9:10～9:20

当院のホームページで、バックナンバーを公開しています！ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

84.2 MHz



## がんサロン サロンdeほっと



治療や生活のことなど、患者さんやご家族と一緒に話しませんか。

**開催日時** 3月1日(水) 13:30～15:30 **場所** レストラン れじいむ

**問い合わせ** がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

申込不要

### 編集後記

1月号で開設の一報を紹介した「口腔管理センター」に関わる「お口」について様々な切り口で考えました。

取材中、「口の機能」の奥深さに驚くばかりの1か月間でした。小さいころから当たり前にしてきた歯磨きの方法が誤っていることもあるそうです。正しいケアが身につけば、口も身体も健康になり機能も維持するという素晴らしいスパイラル！みなさんも一緒に実践しませんか。

(ハギ)

発行 社会医療法人 日鋼記念

**日鋼記念病院**

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

**TEL** 0143-24-1331 (代)

**FAX** 0143-22-5296

**e-mail** koho@nikko-kinen.or.jp

**ホームページ** <http://www.nikko-kinen.or.jp>

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘