

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

- 口腔がんを見逃すな! 2~3
- おくち元気 4
 - おくちから始まる健康管理
- 栄養通信 5
 - 旬の食材“イチゴ”で歯を守ろう
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! 6
 - 体験! 周術期口腔機能管理
- 母恋インフォメーション 7
 - モザンビーク共和国サイクロン被害 JICA国際緊急援助隊派遣
 - 自治体検診を活用しよう!
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 8

今日の
スナップ

看護の日 ふれあいミニコンサート (5月17日)

看護週間に行われる毎年恒例のミニコンサート。

今年も音楽療法士 四方(よも)さんらのやさしい歌と演奏に会場中が癒されました。

口腔がんを見逃すな！



歯科口腔外科 主任科長

さかき ばら のり ゆき
榊原 典幸 歯科医師

平成6年 北海道大学歯学部卒 歯学博士
日本口腔外科学会認定 専門医・指導医
がん治療認定医(歯科口腔外科)
北海道大学歯学部 非常勤講師
日本救急医学会認定 ICLS・BLSコースインストラクター
ICLS北海道認定インストラクター

命と生活の質を左右する口腔がんのことを知って、予防や早期発見をと伝える榊原先生にお話を伺いました。

6月は おくちの健康週間

口の中の病気というと、皆さんが思い浮かべるのは虫歯、歯周病などでしょうか。

堀ちえみさんの公表で、急激に認知度が上がりましたがお口の中にもがんはできます。口腔がんは口の中にできるがんの総称です。

口腔とは、歯をはじめとする舌、口唇(唇)、歯肉(歯茎)、ほほ(ほほ粘膜)、口蓋(上あご)、口底(舌の下の組織)など、様々な組織から成り立っています。口腔がんは「歯」以外の全ての部位に発生する可能性があります(図1)。

口腔がんは、他のがんと比べて発生総数は多くはありませんが、人口の高齢化に伴い年々患者数が増加し、1975年には2100人、2005年には6900人、そして2015年には約7800人がこの病気に罹ったと推計されています(口腔癌診療ガイドラインより)。

口腔がんのリスク

口腔がんの症状としては、患部の腫脹、疼痛、潰瘍形成などで、患部周囲に硬いしこりのようなものが形成される場合が多く認められます。ただし、ごく初期には疼痛も少なく、口内炎がなかなか治らない...とっていたら、がんだったという場合も多く見受けられます。

発生要因としては、お酒、たばこ、お口の粘膜に対する局所刺激等があげられ、お酒やたばこの量が多い方は要注意で、**喫煙係数400以上、Sake(酒)指数60以上の方は高リスクグループに入りますので注意してください**(図3)。

図1 口腔がんのできる場所

東京医科歯科大学口腔外科
臨床統計(2001~2012年)

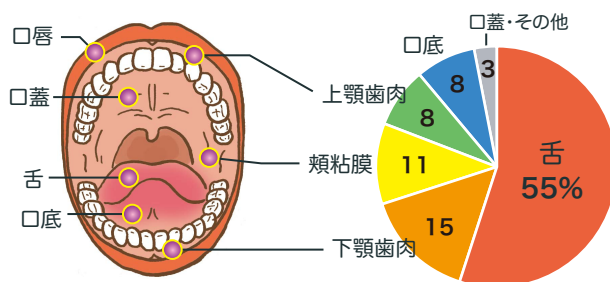


図2 年別口腔・咽頭がん発症数

国立がん研究センター
がん対策情報センター

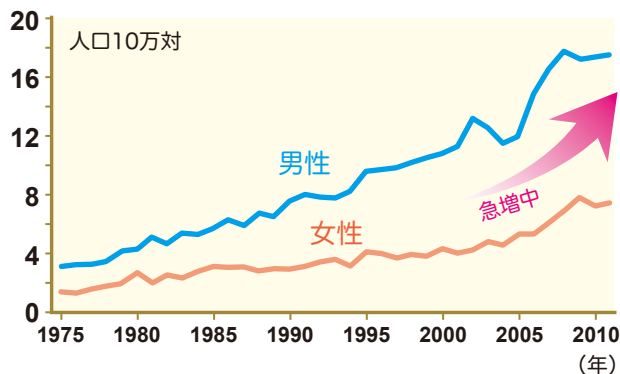


図3 危険因子

《喫煙係数》

1日のタバコの本数×喫煙年数 = 400以上
で口腔がんの発症リスク↑

例 1日に20本吸う人が20年喫煙を続けると
 $20 \times 20 = 400$ になる。

《Sake(酒)指数》日本酒に換算して

1日に飲む合数×飲んできた年数 = 60以上
で高リスクグループ

例 1日に3合飲む人が20年飲み続けると
 $3 \times 20 = 60$ になる。

舌がん → 食道がんの関係

4月、堀ちえみさんのさらにショッキングなニュースが報じられました。食道がんが見つかり内視鏡手術を受けるというものでした。転移ではない、という報道に不思議に思った方もいるかもしれません。

がんが異なる臓器に見つかり、それぞれが別個に発ガンしたと考えられるものを重複がんといいます。同じ時期に見つかったり、治療後に見つかる場合もあります。

ここ20年、口腔がんは重複がんの発生頻度が増加していて11%～16.2%といわれています。そのうち、6～7割は上部消化管といわれており、口腔・咽頭・食道・胃は同一の発がん環境にあることが挙げられています。つまり、先ほどのリスク因子などもそれぞれ影響していると考えられます。

当院では上記のリスクを鑑み、口腔がんを診断された方には同時に内視鏡検査を受けていただき、がんの有無をチェックします。万が一、がんが発見された場合には、口腔外科、消化器センターと連携して治療の優先順位、進め方など、慎重に検討が行われます。

(注) 早期の口腔がんの場合は、後日、内視鏡検査となる場合もあります。

治らない口内炎、合わない入れ歯 ～お口の違和感を放置しない～

日々の体調の変化で口内炎ができたり、歯肉（歯茎）が腫れたりなど様々な症状が現れることがあります。ただ、がん以外の病気の場合、体調が改善することで自然と治ります。

2週間以上、同じ場所の口内炎が治らない、出血があるなどの違和感が続くようなら、専門医への受診をお勧めします。

また、歯の詰め物や冠が外れて舌やほほに慢性的な刺激が加わっている方、合わない義歯を無理して使っている場合も注意が必要です。

これらの刺激も発がんリスクにつながります。

口の中は皆さんが直接見て触れることのできる場所で、ご自身で変化に気がつくことができます。ご自身のもつ違和感を放置せず、ぜひ、以下のチェックリストの症状がある場合は、専門機関を受診して早期発見・早期治療に努めていただきたいと思います。

口腔がん セルフチェック

- 口の中の粘膜に赤くただれたり、白くなっている部分がある
- 口の中に“しこり”や“腫れ”がある
- 口の中を触ると“痛み”や“硬い”部分がある
- 口内炎が2週間たっても治らない
- 口の中から出血する
- 歯のぐらつきが続いている
- 抜歯後などでなかなか治らない“傷”がある
- ほほや舌が動かしづらい、しゃべりづらい

機能の温存・再建を目指して

お口は「食べる」「飲み込む」「呼吸する」などの「生」に直結する機能のみならず、「笑う」「話す」など生活の質にも係わる大切な臓器です。

しかし、口腔がんはこれらの機能に大きな影響を及ぼすのみならず、命にも直結する病気です。当院では、口腔外科、耳鼻咽喉科、形成外科、放射線科などそれぞれの専門領域と連携しながらチームで取り組み、手術、化学療法、放射線療法を組み合わせ治療を行います。

また、手術によって失われる機能や形態を回復するための再建手術も同時におこない、できるだけ患者さんの機能の損失を最小限にとどめるよう努力をしています。とはいえ、早期発見・早期治療であればあるほど、治療の負担、機能の損失は少なくなる可能性は高くなります。気になる症状がある場合は、お気軽に口腔外科、耳鼻咽喉科にご相談ください。



おくちから始まる健康管理

口腔管理センター 主任 山田由偉
歯科衛生士

みなさんは歯周病をご存知でしょうか？

知らないうちに忍び寄る歯周病の恐怖

歯周病は中高年の病気ではありません。年代別に見ると20代から増えはじめ、30代以上では3人に2人が歯周病になっているといわれています。

歯周病は、虫歯のように「歯」自体ではなく、歯を支える「歯茎」や「骨」が細菌によってダメージを受ける病気です。初期段階では自覚症状はあまりないため、気づかずに重症化していることがよくあります。

歯周病は全身にも影響が

歯周病にかかる場所は、もちろん「おくち」です。

ですが、おくちの中に歯周病があると、全身にさまざまな悪影響を及ぼすことがわかっています。

【誤嚥性肺炎】

歯周病菌などのお口の中の細菌が、直接、気管や肺に入り込むことで、肺炎を引き起こします。

【早産】 【低体重児出産】

妊娠中は歯肉炎を起こしやすく、歯周病が悪化すると早産や低体重児出産のリスクが高まります。

【骨粗鬆症】

ある種類の骨粗鬆症治療薬を使用している場合、歯周病によって顎骨壊死を起こす可能性があります。

【狭心症】 【心筋梗塞】 【心内膜炎】 【動脈硬化】

歯周病菌が血液中に流れ込むと、血管を硬くしたり、詰まらせたりします。

【糖尿病】

歯周病によって出てくる物質が、インスリンの働きを悪化させて糖尿病を引き起こし、重症化させます。また、糖尿病のひとつは歯周病が悪化しやすいので、悪循環となってしまう。



歯周病は治療が可能だけでなく、予防も十分に可能です。歯科に定期的に受診し、歯周病を治療・予防することで、これらの病気のリスクを減らすことができます。

「おくち」は「身体の入り口」です。おくちの環境を整えて、健康を保ちましょう。



栄養通信

旬の食材“イチゴ”で歯を守ろう



栄養課 管理栄養士 伊藤しおり



だんだんと暖かくなり、過ごしやすい季節になってきましたね。
北海道で今が旬のイチゴ。イチゴには歯の健康に良い影響を与えてくれる成分がたくさん含まれています。そんなイチゴの魅力をご紹介します！

《イチゴの成分》

ビタミンC

歯茎の健康に大切な要素のひとつとしてコラーゲン繊維があります。コラーゲン繊維が壊れてしまうと、歯茎からの出血など症状が現れ、やがて歯周病につながります。ビタミンCにはコラーゲン合成促進効果があるため、壊れたコラーゲン繊維を修復し歯茎の健康を保ってくれます。

イチゴには 100mg 中 62mg のビタミン C が含まれています。レモンのビタミン C 含有量は 100mg 中 50mg なので、レモンを上回る量が含まれているのです（食品成分表 2015）。
ビタミン C の推奨量は 15 歳以上で 100mg とされています（日本人の食事摂取基準 2015 年版）。



キシリトール

実はイチゴにもキシリトールが含まれています。キシリトールには、歯のエナメル質を強化する働きや、唾液と反応することで雑菌の繁殖を抑制し虫歯を予防してくれる効果があります。

《イチゴ×乳製品で栄養UP!》

イチゴの栄養吸収をUPさせるにはヨーグルトや牛乳などの乳製品と一緒に摂ることがオススメ。特に混ぜ合わせた状態で摂るのが最も効果があります。また乳製品に含まれる乳酸菌には歯周病菌を抑える働きがあるので、積極的に取り入れ、歯の健康を守っていきましょう！



簡単！イチゴのヨーグルトムース

乳製品に含まれるカルシウムも歯を丈夫にしてくれます！

- 材料**
- ・イチゴ …… 60g
 - ・ヨーグルト …… 50g
 - ・牛乳 …… 50ml
 - ・マシュマロ …… 30g
- 《1人分》

エネルギー
160kcal
カルシウム
127mg



作り方

- ① イチゴはヘタを切り落とし、フォークでつぶした物をヨーグルトと混ぜておく。
- ② 鍋に牛乳とマシュマロを入れ、中火にかけ、マシュマロが溶けたら火を止める。
- ③ 粗熱がとれたら①と混ぜ合わせ、器に注ぎ、ラップをして冷蔵庫で1～2時間ほど冷やして完成。



院内探検隊 体験！周術期口腔機能管理

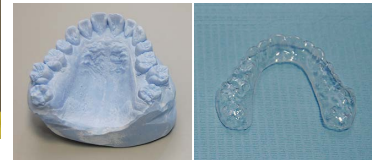
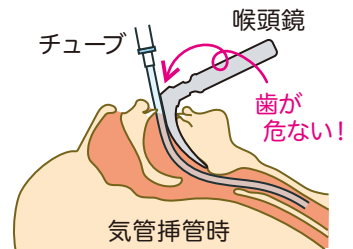
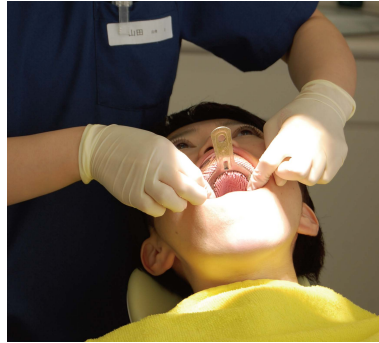


ハギウダが行く！！

はぎうだきくみ
広報・広告室 萩生田貴久美

当院で全身麻酔手術や化学療法・放射線治療を始める患者さんに勧めている周術期口腔機能管理は、お口の中の細菌を予めできるだけ少なくして、手術や治療開始後の合併症発症の予防を目指すものです。どのようなことをするのか、体験してきました！

手術前日



お口の中を徹底クリーニング！

口の中の記録、歯周病検査、歯石とり、手術や治療に不具合が起こりそうな歯があれば応急処置を行うこともあります。

歯用シーネのかたどり

全身麻酔時に呼吸を助けるチューブを入れる際、負担のかかる前歯をガードするカバーを作成します。一人ひとりに合わせた特注です！

歯形まで作ってもらえるとは知りませんでした！



よくある質問について教えてもらいました！

Q 総入れ歯で歯がないけど必要ですか？

A 歯磨きだけが周術期口腔機能管理ではありません。歯以外にも歯茎や舌、頬粘膜、上あご（口蓋）、口腔底などの粘膜汚れや、口腔乾燥など口の中全体のケアが必要です。

Q 何年も歯医者さんにかかってなかったけど、これを機に虫歯も診てほしい！

A 周術期口腔ケアは手術や治療に必要な口腔環境を整えることが目的です。ご希望に応じてお近くの歯科医院へ紹介状をご用意いたしますのでお知らせください。

Q かかりつけ歯科医院じゃダメなの？

A 周術期の適したタイミングでの受診および処置ができればかかりつけ医でもかまいません。がん治療を始める患者さんの場合、医科歯科連携の認定をもつ歯科医院での受診を推奨しています。当院では、入院当日または前日、手術後、最適なタイミングで歯科受診を行います。もちろん退院後のかかりつけ歯科医へのお手紙もご用意します。

お口の中はとても細菌の多い場所です。全身麻酔の手術、化学療法、放射線治療など治療を始める前に、予め細菌をできるだけ減らしておくことで、治療を助ける効果が期待できます。治療の前には歯科口腔外科の受診をお勧めします！

歯科衛生士 主任 山田由偉



モザンビーク共和国 サイクロン被害 JICA国際緊急援助隊派遣 齋藤臨床工学技士が参加しました

3月中旬、南部アフリカで発生したサイクロンにより大規模な豪雨・洪水被害が発生し、死傷者を含む多数の被災民と物質的被害をもたらしました。モザンビーク政府によると4月3日時点で死者598人、被災者は52万に上り、モザンビーク以外にもマラウイ、ジンバブエ等の広範囲で甚大な被害が発生していました。当院の齋藤拓也臨床工学技士は、4/5(金)~4/18(木)の間、医療調達員として当地に派遣されました。



広大な平原を襲ったサイクロン。豪雨・洪水により道路の寸断、住居が流されるなどの甚大な被害を受けていました。



日本の医療チームは、グアラグアラ地区で野外診療所を設置して医療活動を実施。齋藤臨床工学技士は、訪れた患者さんの現地通訳を介した問診や、テント設営、活動資機材の管理など多岐に渡る活動を行いました。



被災した建物を利用した診療所で約7日間、525名の診療を行いました。私は診療所に訪れる患者のトリアージや受付、予診業務、生活面では野営という中で水の確保や食品管理、居住環境整備に多く関わることができました。日中40℃を越える暑さは非常に体力を消耗させ、夜間は10℃湿度90%ということもあり、心身ともに非常に過酷な環境下での活動でしたが、チーム一丸となり様々な課題を解決し乗り越えることができました。そんな中、現地の子供とのサッカーや井戸でのふれあいや日本では見ることのできない満天の星空に癒され、活動の励みとなりました。支援活動に加わり今後も研鑽を重ね今後も活動に活かせるよう尽くしてまいります。(齋藤拓也)

自治体検診を活用しよう！

5月末頃から、室蘭市をはじめとする自治体の検診クーポンが順次配布されています。対象の方はこの機会をぜひ活用しましょう！詳しくは、広報等をご確認ください。

当院で実施する
室蘭市・登別市
検診メニュー

肺がん

大腸がん

胃がん

ピロリ菌

子宮がん

乳がん

前立腺がん

肝炎ウイルス

骨粗鬆症

(室蘭市のみ)

お問合せ

健診センター

電話

0120-257-457 (フリーダイヤル)

日鋼記念病院発 医療・健康情報

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活用ください。

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。

- 6月18日 薬剤師 糖尿病とお薬
- 6月25日 医師 糖尿病と高血圧
- 7月 2日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病
- 7月 9日 認定看護師 大切な足を守ろう～フットケア

開催時間 毎週火曜日 15:00～

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。

マナブ!ウゴク! 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 7月18日(木) 13:30～15:00 13:00開場
※身体測定は13:00より

場所 地域医療研修センター

内容 《講座》肺・心肺機能維持の運動(仮)

持ち物 体力手帳

申込・問合せ 広報・広告室 TEL 0143-24-1331

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- 6月25日 分娩の経過 ほか
 - 7月 9日 マタニティー・ヨーガ
- 【ヨーガ参加費】** 500円

《両親学級》 10:00～12:00

8月 11日(日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

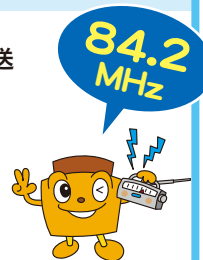
申込・問合せ 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331



FM77.6MHz ラジオ健康プラザ

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

- 6月17日 いきいき健康レシピ
- 6月24日 おくち元気
- 7月 1日 医療トピックス
- 7月 8日 医療トピックス



番組内容は予告なく変更になる場合があります。

wi-radio のインターネット放送が始まり **FM77.6MHz** の番組が77.6MHz パソコン、スマホで聴けるようになりました!

Listen Radio リスラジ で検索! **wi-radio** 77.6MHz を選局!

がんサロン 申込不要

『ほっとほーむ』

病気と向き合うからこそ分かること、伝えられること、話してほっとしませんか。



開催日時 7月3日(水) 13:30～15:30 **場所** 地域医療研修センター

内容 15minレクチャー「痛みとしびれの症状緩和」：吉田真医師 ケアレシピ/患者さん同士の語らい

問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

編集後記

気がつくと、2019年も半分折り返し。新元号のはじまり、10連休などがあつたせいでしょうか。個人的に1年の流れがいつもより早く感じています。さて、6月は歯と口の健康週間になんで、「おくち」特集です。かつては口の病気といえば「虫歯」くらいのイメージでしたが、今は全身の健康を左右する大事な器官であることを身にしみて感じています。将来の健康を守るためにも、いつまでも美味しくご飯を食べるためにも、お口の健康維持が大切ですね!

(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