

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

- 増えています!“口腔がん”に注意 2~3
- ヨムクスリ 4
 - 活用しよう おくすり手帳
- 栄養通信 5
 - 名わき役!? わかめの力
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! 6
 - 口腔ケアの実力
- 母恋インフォメーション 7
 - 緩和ケア病棟ボランティア講習会のご案内
 - ぼらんていあ広場
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 8

今月の
スナッフ



春の彩り満開：個性豊かな手作りびな (2月15日~3月3日)

今年も、看護スタッフ手作りの16種類のお雛様たちが外来ロビーを鮮やかに彩りました。20年以上前から続く伝統のお雛様。楽しんでいただけましたか？

増えています！ “口腔がん” に注意



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

ひとたび罹患すると、「食べる」「飲む」「話す」「呼吸する」私たちの日常生活に影響を及ぼしかねないがんの一つである“口腔がん”。近年増加傾向にあり、早期発見を呼びかける榊原先生にお話を伺いました。

右肩上がりに“口腔がん”急増中

口腔がんとは口の中にできる“がん”のことで、舌、歯肉（はぐき）、頬粘膜（ほほの粘膜）、口蓋（上あご）、口底（舌の下の組織）など、口腔を構成する部分から発生するがんを指します（図1）。また、その発生頻度は全体のがんの約3～5%程度と言われており、他のがんに比べれば、その発生総数は少ないのですが、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8000人がこの病気に罹ったと推計されています（図2）。

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)

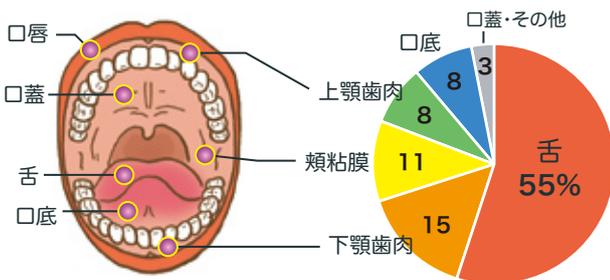
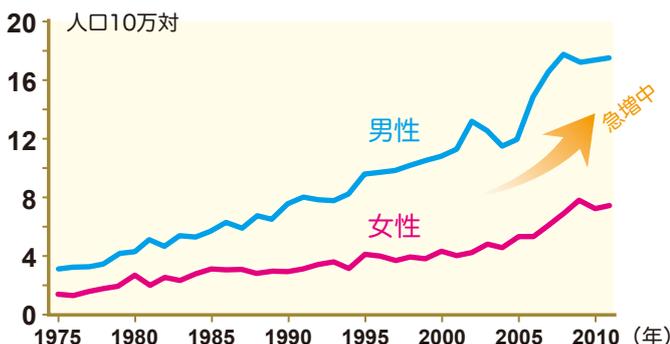


図2 年別口腔・咽頭がん発症数

国立がん研究センター
がん対策情報センター



お酒、たばこの量が多い方は要注意

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
20×20=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
3×20=60 になる。

合わない入れ歯や 詰め物が外れたままも要注意

歯の詰め物や冠が外れたのをそのままにして、舌や頬などに慢性的な刺激が加わる状態を放置していたり、合わない義歯を我慢して使っている方も要注意です。早めにお近くの歯科を受診されることをおすすめします。

また、チェックリスト（表）にあるような症状をお持ちの方は是非、専門機関を受診してください。

表 口腔がんチェックリスト

- ① 口の中に「しこり」や「腫れ」がある
- ② 口の中の粘膜に赤くなっている部分がある
- ③ 口の中の粘膜に白くなっている部分がある
- ④ 口内炎が2週間たっても治らない
- ⑤ 口の中からじわじわと出血がある
- ⑥ 入れ歯が痛みや腫れで合わなくなったり、違和感がある
- ⑦ 抜歯後治らない状態が続いている
- ⑧ 口の中に痛い場所がある
- ⑨ 見た目に変化はないが、食べ物が食べづらい、頬や舌が動かしづらい、しゃべりにくい
- ⑩ 原因が分からないのに急に歯がぐらついてきた
- ⑪ 舌や口の中のその他の部位にしびれ・麻痺がある
- ⑫ 首のリンパ節が腫れている

口腔がんの治療 失われる機能を再建し、日常生活へ

口腔がんの治療方法としては通常、手術、放射線治療、化学療法などを組み合わせて行います。小さな腫瘍であれば切除だけで治療できますが、少し大きな腫瘍であれば、手術前後に放射線を使用し（時には抗がん剤も併用）、手術を行い、手術により失われる機能、形態を回復するために再建手術を同時に行います。一般的には手術用の顕微鏡を用いて（マイクロサージェリー）身体の別の場所から組織を移植し、

移植組織の血管と頸部の血管とを顕微鏡下で縫い合わせる手術（遊離自家組織移植）を行っています。

昨今、再建の技術はめざましく進歩していますが、それでも失う機能は決して少なくありませんので、早期発見・早期治療が良いのは言うまでもありません。

口腔がんは自分で発見できる 数少ないがん。だからこそ！

口腔がんは、目に見えるところにある数少ないがんのうちの一つで、早期発見が可能です。

西胆振地域では、平成24年から年に1、2回『口腔がん検診』を実施しており、現在この検診は3市3町（室蘭市、登別市、伊達市、洞爺湖町、壮瞥町、豊浦町）からの委託事業として、室蘭歯科医師会によって行われていますので、気になる症状をお持ちの方は是非受診してください。

診療科の得意分野を生かした治療 口腔外科+耳鼻咽喉科+形成外科+放射線科

日鋼記念病院では、口腔がんに対して、口腔外科、耳鼻咽喉科、形成外科、放射線科など複数の科によるチームアプローチで取り組んでいます。ひとりの患者さんに対して、治療、手術を合同で行い、各科専門領域の得意分野を生かしながら治療にあたっているのが特徴です。

お口の中で気になる点があれば、ご自身で長期間悩んだりせず、お気軽に口腔外科、耳鼻科へご相談ください。



ヨムクスリ!

活用しよう おくすり手帳

お薬にかかわる色々な疑問にお薬の専門家、薬剤師がお答えします。

薬剤部
調剤科

かま だ けい こ
鎌田 恵子

自分のお薬を
正確に
伝えられますか?

《重要です～「いつもの薬」の記録》

「血圧の薬」「糖尿病の薬」「眠剤」などは分かっていても正確に名前(〇〇錠△mg)を伝えることができる方は少ないのではないのでしょうか。名前や量を間違えて伝えると、効果が得られないだけでなく、副作用の危険も高まります。

《クスリのリスクを安全に》

医師・薬剤師などは手帳を確認し、薬の飲み合わせや、以前体に合わなかった薬、複数の病院から同じ薬が処方されることを防ぎます。さらに、災害時や旅先での急病、ケガなどでかかりつけ病院や薬局に行けない場合も『おくすり手帳』があると安心です。

おくすり手帳

重要!

手帳は1冊にまとめましょう

『おくすり手帳』は、調剤薬局などで無料配布されています。(ただし、記録をつけるシールには1回につき20～50円前後かかります)

お薬を安全・適正に使用して頂くために、ぜひ、『おくすり手帳』を活用しましょう。もちろん、お出かけの際は『おくすり手帳』を忘れずに!

電子おくすり手帳

携帯に便利な
スマートフォン用の
アプリも登場して
います。



病院や薬局ごとに手帳をつくると、服用しているお薬の確認がしにくい場合もあります。一冊にまとめましょう!

FMびゅー (84.2MHz)
ラジオ健康プラザ放送中

放送日: 毎週金曜日 9:30~9:40
第3金曜日 『健康クスリ箱 教えて! 薬剤師さん』
今回の内容は3月18日(金)に放送予定です。



栄養通信

名わき役!?! わかめの力

栄養課
管理栄養士

すずき
鈴木りりか



段々と日が長くなり、少しずつ春に近づいていますね。今回は、この時期旬をむかえる『わかめ』に注目します。

わかめってすごい!

わかめは味噌汁やサラダに使うなど、わき役的なイメージですが、実はとても栄養価の高い食材です。

食物繊維

便秘の予防や血糖の上昇を緩やかにする効果が期待できます。

注目すべきは“**アルギン酸**”。食物繊維の一種であり、海藻類に多く含まれています。海藻独特の「ぬめり」はこのアルギン酸によるものです。

《期待できる効果》

- ★ 食品中の塩分と結びついて体外に排出し、血圧の上昇を抑えます。
- ★ ぬめり効果で余分なコレステロールを包み込み、体外に排出するため、コレステロールの過剰を防ぎます。

ミネラル ビタミン

わかめにはカリウム、ヨウ素、カルシウム、ビタミンKなど身体の調子を調える栄養素も豊富に含まれています。

たっぷりわかめの混ぜご飯

材料 《4~5人分》

- ・米 2合
- ・生わかめ 100g
- ・あさり水煮缶 60g程度
- ・生姜 10g
- ・薄口醤油 大さじ1+小1
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・あさり水煮缶の汁 1缶分

1人分の成分値

エネルギー：280kcal
塩分：1.2g



あさりプラスで栄養満点

3月が旬のあさり。わかめと同様、ビタミンやミネラル分が豊富に含まれています。

また旨味成分が多く含まれているため、薄口醤油の量を少し減らしても美味しく食べられますよ♪

下準備

- ① 米は炊く30分前にといておく。
- ② 生わかめは洗い、少量の塩(分量外)を加えた湯で茹でる。鮮やかな緑色が変わったら冷水にさらす。
- ③ 生姜は千切りにしておく。

作り方

- ① 炊飯器の米にあさり、生姜、Aを入れ、「2合」の線まで水を足す。
- ② 炊飯している間に、生わかめを粗いみじん切りにする。
- ③ 炊き上がったら、生わかめを混ぜ合わせる。

院内探検隊 口腔ケアの実力



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

今や歯周病のみならず誤嚥性肺炎、認知症にまで影響を及ぼすと言われ注目されている「口腔ケア」。手術や化学療法、放射線療法を受ける患者さんの治療経過にも大きく関わることから当院では2014年、道内でもいち早く導入しケアの実施を進めてきました。今回、当院で集められた統計データから見る口腔ケアの成果を紹介します！

道内でも先進的に取り組んできた成果が！

当院で全身麻酔手術をした患者さんの術後1週間以内の発熱の有無、抗生物質の投与日数の平均を調べたところ、口腔ケアを実施した患者さんの治療経過に差が見られました。

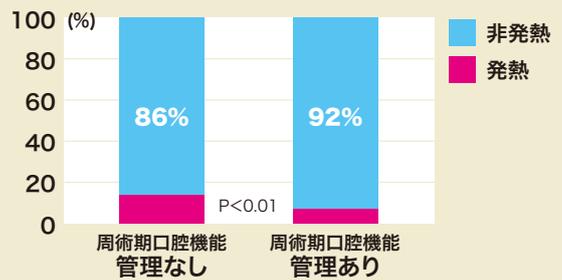
治療経過に差

もともと有効を示すデータもあり、効果は予想していましたが、実際に当院のデータが示され自信となりました。



加藤先生

2014年度外科における術後1週間以内の発熱の有無



術後2日目以降の抗菌薬投与日数の平均



がん治療を口腔ケアで支える 日鋼記念病院の口腔ケアサポート体制

ご依頼に応じて歯科衛生士の訪問、状態によっては歯科医師による診察を行います。気になる症状や希望がありましたら、担当看護師さんにご相談ください。



対象

手術前または放射線・化学療法を予定する患者さん
口腔内のトラブルが発症した患者さん

- 化学療法**
口内炎
ウイルス性感染
ほか
- 放射線療法**
放射線性口内炎
唾液腺障害
ほか
- 外科手術**
手術前口腔清掃
術前顎義歯
ほか
- 緩和ケア**
菌性感染症
口腔内不衛生
ほか

治療・診察依頼 (看護師より直接依頼OK)

歯科口腔外科外来受診 または 歯科衛生士が往診



明日、手術予定の患者さんに歯科衛生士が清掃を実施。その後、歯科医師が診察をしていました。時間にして5~10分。この時間が、手術やがん治療中の合併症のリスクを下げてくれるんですね。

● 緩和ケア病棟ボランティア講習会のご案内 あなたの支える手、寄り添う心をお待ちしています。

講座では、ボランティアに必要なマナーや活動内容などわかりやすく紹介します。
緩和ケア病棟ボランティアの参加は、過去をふくめて本講習会への受講が必要です。興味をお持ちの方はこの機会をお見逃しなく！

日時 4月16日(土) 10:00～12:00

場所 緩和ケア病棟

- 内容**
- ① 緩和ケアの理念 曾根良夫 医師
 - ② 緩和ケア病棟でのボランティアの関わり 藤井真知子 看護課長
 - ③ 緩和ケア病棟の一日 菊地規子 看護主任
 - ④ ボランティアに必要な知識 菊地洋平 医療ソーシャルワーカー
 - ⑤ ボランティア活動を通じて こもればの会代表

問合せ 医療福祉相談室 TEL 0143-22-2225
平日 9:00～17:00



季節の行事、ガーデニングなど様々な活動で患者さんの生活を支えています。

ぼらんていあ 広場

緩和ケア病棟以外にも様々なボランティアさんが活躍中です。
興味をお持ちの方は、お問い合わせください。

患者さん・ご家族とのふれあいが楽しい～外来ボランティア 白濱のぞみさん

「今日は寒いね、頑張ってるね」など、声をかけていただけるのが楽しいと話するのは、人と触れ合うボランティア活動がしたいと参加された白濱さん。「介護職の経験も活かして、私自身の励みになっています。」外来ボランティアを始めてから、日々の感じ方がポジティブになったそうです。ふんわりと暖かな雰囲気の中、見かけたら、気軽にお声掛けください。きっと、素敵な笑顔が返ってきますよ。



たくさんのお本、訪れる人との出会いに感謝～患者図書室ボランティア 藤森敦子さん・大石俊子さん

かつて看護師として、当院に勤務されていたという藤森さん(右)。「いつか、医療者として育てられたこの病院に恩返しをしたかった。」と穏やかな表情の中にも熱のこもった言葉が印象的です。そして、同じ時期に参加の大石さん(左)は偶然にも既知の友人だったとか。「たくさん覚えることはあるけれどそれが嬉しいし、訪れる方とのふれあいが楽しい。」と朗らかな大石さん。お二人とも、人そして本とのふれあいの時間を楽しんでいます。



問合せ 総務課 TEL 0143-24-1331 平日 9:00～17:00

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ご活用ください。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。

3月22日 薬剤師 糖尿病とお薬
3月29日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病

4月の予定は病院ホームページおよびポスターでご案内させていただきます。

開催時間 15:00～

申込・問合せ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容及び講師は変更になる場合があります。

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 平成28年4月21日

内容 大人のヘルシーライフ
～健康ってなんだ!

講座 生活習慣と病気 ほか

運動 お手軽ストレッチ



場所 地域医療研修センター

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

3月22日 分娩の経過 ほか
4月12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10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



FM 84.2MHz 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旬の話題を取り上げます。

3月18日 健康クスリ箱・教えて薬剤師さん
3月25日 いきいき健康レシピ
4月1日 医療トピックス
4月8日 医療トピックス

84.2 MHz



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 9:30～9:40

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。

編集後記

「そうは問屋が卸さない」
そんな言葉が聞こえてきそうな今年の冬も、もう少しで終わろうとしています。そうです！もう少しです。
でも、その前に3月。旅立ちの季節を乗り越えなくてはなりません。例年、重なるお別れ会のご案内に寂しさこの上ない心持ですが、ココを乗り越えれば、暖かな出会いの春です！行く人も、いる人も素晴らしい春を迎えられますように。

(ハギ)

発行 社会医療法人 母恋

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