



南東北 ぶくしま

平成31年4月1日 Vol.98

[発行] 南東北福島病院・リハビリ南東北福島

〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL.024-593-5100

【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

知っておきたい口の中の病気

南東北福島病院
歯科口腔外科
宇波 雅人



宇波雅人医師

口の中の病気というと、多くの方が想像されるのが「虫歯」と「歯周病」かと思えます。他にも多くの方が経験されたことのある「口内炎」も挙げられるかと思えますが、これらは口の中の病気のほんの一部に過ぎません。時には命に直結する病気や機能を大きく損ねてしまうものも存在します。今回はそういった病気があることを知っていただくと共に、ご自身の口の中に少しでも関心を持っていただければと思います。

今回知っておいていただきたい病気は「がん」です。最近方々で話題になっていますが、口の中のがんは日本人のがん全体の1%前後、頭頸部がんの約40%を占めています。

発症部位は舌が60%と多く、次いで下顎歯肉の11%、口底部、頬粘膜と続きます。

▼喫煙と飲酒

その原因に挙げられるのが、喫煙・飲酒です。特に喫煙は複数の化学物質が関与してい

頭頸部がんの40%は口の中の発症部位60%は舌、11%下顎歯肉痛み、違和感があれば早目に受診を

ることが分かっています。飲酒は直接的因子ではありませんが、間接的に作用しリスクを高めることが分かっています。その他にもヒトパピローマウイルス(HPV)が挙げられています。

また、前がん病変(異型性と表現される場合もあり)と呼ばれるがん化しやすい病気も存在します。5年間でのがん化率は日本人では約15%とされています。いずれの病気も口腔内に生じるため目で見ることが比較的容易であり、早期に発見することも可能です。

あるとされています。

ただし、自覚症状がない場合もしくは症状出現が軽度である場合もあるため、特に若年者では発見時には進行病変となつている場合もあります。従つて、痛みや違和感がある際は早期に口腔外科を受診いただくことが重要です。

▼見分ける目安

分かりやすい目安としては①口内炎が2週間以上治らず

- ②口内炎のできている周りが硬くなっている
- ③傷が盛り上がっている、逆に周りよりくぼんだような傷となつている

これらのうちひとつでも当てはまる場合は「がん」を疑う必要があります。

診断までの流れとしては①内科的加療で傷や口内炎が治るか一度経過観察を行う②経過観察で改善しない場合、傷の表面を拭う。または、一部を切り取り病理検査(顕微鏡を用いて組織を細かく観察)

を行つて確定診断をつける③必要に応じて摘出・切除などを行う④といった具合に進みます。

早期発見・早期治療が予後において特にがん治療では重要です。がんの進行程度はステージIからステージIVまでがんの大きさやリンパ節転移などで細かく分類されており、進行するほど数字が大きくなっていきます。ステージIでは5年生存率は90%を超えています。ステージIVでは50%を切つてきます。また治療においても進行がんでは大掛かりな手術が必要になり、口の中の機能を失つたり障害を受けたりする可能性が高まります。

口の中は唯一肉眼で確認できる消化器器官です。定期的な自分の口の中を観察し、心配な部分があつた際は気軽に相談・受診を受けていただければと思います。

今月号のなかみ

- ▼2面||ご存じですか? オレンジカフェ、4月の講演会スケジュール
- ▼3面||お口の健康教室「虫歯」栄養ひとくちメモ「新玉ねぎ」、臨床工学科から「進化したペースメーカー」
- ▼4面||ゆきうさぎ通信、今月のレシピ「たらの西京焼き」

福島市内の認知症カフェ（オレンジカフェ）一覧

名称	開催地区	開催場所	開催時間	参加費	問い合わせ先(電話)
みんなのカフェ	中央	羽山ヒルズラウンジ(柴町・松ヶ丘ビル5階)	第4木曜日13時30分～14時45分	100円	024-572-4611
オレンジカフェあかり	中央	すこやか広場(松木町・エリートイン松木1階)	第1月曜日14時～15時30分	100円	024-597-8040
ほっこりカフェ	渡利	わたりケアセンターはなみずぎ(渡利字中江町)	第3土曜日(8、2月は除く) 9時30分～11時30分	200円	024-573-5432
オレンジカフェ「風」	渡利	渡利病院(渡利字中江町)	第4日曜日13時～15時	200円	024-545-4200
みんなのSunSunカフェ	蓬萊	蓬萊学習センター分館1階(蓬萊町)	第4木曜日13時30分～15時	300円	024-547-2345
オレンジカフェシニアガーデン	杉妻	ユアライフ交流室(伏拝字田中)	第3土曜日14時～16時	100円	024-563-4671
フクチャンちオレンジカフェ	杉妻	フクチャンち通所介護事業所(伏拝字清水内)	第4土曜日14時～16時	100円	024-546-3627
カフェとまり木	杉妻	鳥谷野集会所(鳥谷野宮畑)	金曜日(実施する週は不定期) 14時～16時	100円	024-539-5553
オレンジカフェ「なごみっこ」	杉妻	社会福祉法人なごみの郷(太平寺町ノ内)	第1・3土曜日10時～12時	100円	024-573-8130
やってみっ会(男性のみ)	清水	民家(南沢又字松北町2丁目)	第1・3木曜日10時～11時30分	500円	024-558-8060
小林さん家(女性のみ)	清水	民家(南沢又字松北町2丁目)	第2・4木曜日10時～11時30分	500円	024-555-2626
オレンジカフェカナリア	信陵	地域交流館カナリア(大笹生字向平)	水曜日(実施する週は不定期) 16時～17時	-	024-558-7867
にんじんカフェ	北信	ホリステイカかまた内(鎌田字門丈壇)	第4水曜日14時～15時30分	各自、飲み物代を負担	024-552-5544
ふれあい処 せのうえ茶屋	北信	せのうえ健康クリニック通所 リハビリセンター内(瀬上町字前川原)	第2金曜日14時～15時30分	100円	024-553-1555
ライフ吉井田オレンジカフェ	吉井田	地域包括ケア施設ライフ吉井田(吉倉字谷地)	第3水曜日14時～16時	100円	024-563-6145
くるみカフェ	吉井田	地域包括ケアステーション1階(吉倉字谷地)	第4火曜日14時～16時	300円	024-546-6222
オレンジカフェこらんしょ	松川	リブレ松川高齢者複合施設(松川町美郷4丁目)	第3火曜日14時～16時	100円	024-573-6522
しるやまカフェ	信夫	ハッピー愛ランドおおもり(大森字下原田)	第2火曜日14時～16時	200円	024-593-0151
しるやまカフェ②	信夫	あづま脳神経外科病院(大森字柳下)	偶数月の第3金曜日10時～12時	200円	024-593-0151
いいざかオレンジカフェ	飯坂	「ふるさと」いいざか(飯坂町字八景)	不定期	200円	024-573-6077

南東北福島病院講演会 4月スケジュール

月日	時間	講師	講演内容	場所
4/3 水	11:00 ～ 11:30	薬剤科 加藤 史浩	ミニ健康講座 「ジェネリック、安いだ けの薬ではない」	中央棟 1階 医療相談課前
4/4 木	11:30 ～ 12:00	看護部 村上 純子	ミニ健康講座 「冷え性を改善」	中央棟 1階 医療相談課前
4/10 水	11:30 ～ 12:00	看護部 影山 好範	ミニ健康講座 「回復期リハビリ病棟の ご紹介」	中央棟 1階 医療相談課前
4/11 木	11:00 ～ 11:30	リハビリ科 高田 尚子	ミニ健康講座 「介護予防体操をして元 気になろう！」	中央棟 1階 医療相談課前
4/17 水	11:00 ～ 11:30	栄養科 武田 陽子	栄養健康教室 「生活習慣病ストップ！ ～食事の摂り方を工夫し よう～」	中央棟 1階 医療相談課前
4/18 木	11:30 ～ 12:00	看護部 佐藤 恵子	ミニ健康講座 「ご存知ですか 糖尿病 療養指導士」	中央棟 1階 医療相談課前
4/24 水	11:00 ～ 11:30	リハビリ科 高田 尚子	ミニ健康講座 「介護予防体操をして元 気になろう！」	中央棟 1階 医療相談課前
4/25 木	11:30 ～ 12:00	看護部 井上 宏美	ミニ健康講座 「認知症予防について」	中央棟 1階 医療相談課前
4/26 金	14:00 ～ 15:30	診療部 菅野 智之	第83回 総合健康講座 「日本で、最近増えている がんについて」	東棟 7階 講堂
		内視鏡 国嶋 萌	「大腸内視鏡検査につい て」	
		予防医学 佐藤 春香	「当院で受けられるがん 検診について」	

ご存じですか？ オレンジカフェ

知って安心相談室

オレンジカフェとは、認知症の人やその家族、専門職や地域住民がお互いに交流したり、情報交換をしたりすることを目的として開催されるカフェのことです。参加者の体験談から学べたり、息抜きができた、相談することで気持ちが楽になったりします。

Q どんなことができますの

① 認知症の方や家族が気軽に集まり、お話しすることができます。

② 認知症についての情報交換をすることができます。

③ 必ず専門職が1名以上いますので、認知症の相談をすることができます。

④ それぞれカフェによってさまざまなイベントを行っています。

Q 参加できるひとは

どなたでも参加することができます。特に下記の要件に該当する方はぜひご参加ください。

① 認知症の方

② 認知症の方を介護されている方

③ 認知症について関心のある方

Q どこで行っているの

平成31年2月末現在、福島市内には20カ所のオレンジカフェ(上表)があります。詳しくは、福島市のホームページまたは福島市役所長寿福祉課地域包括ケア推進室(電話024-529-5064、FAX024-526-3678)へお問い合わせください。

また、福島市以外の方はお住まいの市町村役場へ確認してみてください。(医療相談課 社会福祉士 伊藤久美子)

定期受診で虫歯予防

痛み出してからでは遅い

お口の健康教室

う蝕（虫歯）は歯周病と並び、歯科の二大疾患の一つです。細菌（う蝕病原性細菌）が糖から酸を作り出し、歯質を脱灰させる（歯を溶かす）ことで生じる病気です。

進行してしまっているため、神経の治療を必要とする可能性が高くなります。う蝕の進行度によって治療の内容は大きく変わります。初期であれば単回治療が可能ですが、進行すると大きく削りかぶせる治療や神経の治療



歯の表面は硬く酸への抵抗力も強い構造をしています。その下は酸に弱く虫歯が進行しやすい構造です。硬い層を超えて穴が進行すると冷たいものや甘いもので痛みが生じるようになります。一旦症状が落ち着く場合があります。

栄養ひとくちメモ

新玉ねぎ



春の楽しみ

新玉ねぎは品種ではなく、3月〜4月に収穫できる早取りの玉ねぎの総称です。表面の皮が薄くみずみずしくて辛みが少ないのが特徴で、サラダにする際は水にさらさなく

ても食べられます。

【栄養と成分】

新玉ねぎは外皮が乾いていてつやがあるもの、全体的にかたく引きしまっていて重みのあるものを選びましょう。傷がついているものやグニャつと軟らかいものは避けましょう。新玉ねぎは水分が多いため、普通の玉ねぎほど長く保存できません。鮮度の良いものを選び、早めに使い切ることをお勧めします。保存する場合は風通しの良い涼しい場所、または新聞紙に包んで

冷蔵庫の野菜室へ。

【おいしい食べ方】

新玉ねぎはスライスしてワカメや鰹節と一緒にポン酢で和えたり、ハムやキュウリと一緒にドレッシングで和えればシャキシャキの食感で、おいしいサラダになります。加熱すると甘みが出るので、大きめにカットして肉や野菜と一緒に煮物するのもお勧めです。春しか味わえない新玉ねぎを楽しみましょう。（参考：「栄養と料理」栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ）

臨床工学科から

進化したペースメーカー

リードレスで心臓に直接取り付け

を必要とします。神経までとなると複数回（平均5回）通院が必要となり、最悪の場合は抜歯となることもありま

す。う蝕は早期発見、早期治療が非常に重要ですので、症状のないうちに定期的な受診で予防することをお勧めします。（歯科口腔外科 歯科衛生士 渡辺美由紀）

医療現場において、医療機器は必要不可欠なものとなっています。医療機器の進化により、今まで発見できなかった病気やけがを早期に発見でき、治療することが可能となりました。また、患者さんの負担を減らし、生活の質の向上につながるなど多くのメリットも生まれています。多くの医療機器の中から今



リードレスペースメーカー

回は、「リードレスペースメーカー」について紹介します。ペースメーカーとは、心臓の動きが遅くなる病気（徐脈性不整脈）の治療に用いられます。これまでのペースメーカーは、胸部に皮下ポケットを作りそこに本体を植込み、そこから静脈を通して心臓に電気刺激を伝えるためのリード線（電線）を留置するものでした。リードレスペースメーカーは、カプセル型で本体を皮下に植込むのではなく直接心臓に取り付けられます。そのため従来必要であった皮下ポケットもリード線も必要なくなり、それらに関連した合併症の心配もありません。手術による胸の傷もなく、外からの装置のふくらみもないため、装置を意識することなく生活できます。日々進化する医療機器はこれからの医療をさらによくするものとなることが予想されます。（臨床工学科 臨床工学技士 渡邊拓也）

一斉攻撃に鬼さん退散



利用者さん 豆まきで厄払い



豆をぶつけられ、たじたじの鬼

2月3日の節分を前に、通りハビリでは2月1日(金)に豆まきを行いました。

今年の利用者さんから「ぜひハワイアンスタイルでやってほしい」との要望があり、司会のスタッフ3人は鮮やかなアロハの衣装を着て豆まきを進行しました。

最初に節分の由来についてスタッフが簡単に説明しました。その後、鬼の顔を描いた6つの箱を鬼に見たてて、豆まきの練習をしました。利用者さんは新聞紙を丸めて作っ

た玉を前後左右から力いっぱい投げました。鬼の箱はぐらぐらと揺れますが、あと少しというところで思うように倒れません。それでもスタッフの声援に励まされ、根気よく玉を投げ続け、すべての箱を倒すことができました。

そしていよいよ本番。鬼の登場です。今年はずっとモアのある鬼が登場してくれました。まず、鬼の象徴でもある「鬼の金棒」を持っていません。利用者さんからの大きな笑い声で、鬼は気をよ

くした様子。たくさん豆をぶつけられるとは思っても知らず、ハイテンションでダンスを披露すると、フロア内にまたまた笑い声が響きました。

司会のスタッフが「皆さん、力いっぱい豆を投げて鬼を退散させましょう」と呼び掛け、「鬼は外」と掛け声を発すると、一斉に鬼をめがけて無数の豆が投げられました。

痛がる鬼をよそに、練習の疲労感を少しも感じさせず、豆をぶつける利用者さん。華麗にダンスをしながら豆をかわす鬼。両者の戦いが続きました。利用者さんからも「鬼は外」と掛け声があがるなど、フロアは興奮と熱気に包まれました。

床に落ちた豆を踏み一瞬痛がる鬼に、とどめの豆の雨。戦いは10分以上続き、ようやく勝敗がつかまりました。金棒を持たずに登場した鬼は後悔したことでしょう。

愛嬌たっぷり披露したダンスも忘れ去られたかのごとく、鬼は泣く泣く退散。利用者さんは無事に厄払いができました。行事を通して、終始笑顔と笑い声が絶えない時間を過ごすことができました。

たらの西京焼き



西京焼きはこげやすいので火加減に注意しましょう！さわらや鮭でもOKです♪

今月のレシピ

南東北 **ふくは** vol.98

発行日 平成31年4月1日
 発行 (一財)南東北福島病院
 リハビリ南東北福島
 住所 〒960-2102
 福島市荒井北三丁目1-13
 ☎024-593-5100
 印刷 株式会社 民報印刷

作り方

- ①調味料を良く混ぜる。
- ②たらに合わせみそをかけて全体になじませ30分くらい漬け込む。
- ③フライパンにクッキングシートを敷き、弱火で両面を焼く。



材料(2人分)

- たら……………2切れ
- 白みそ……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1



リハビリ南東北福島栄養管理

効用

みその原材料である大豆は、たんぱく質が豊富で「畑の肉」とも言われています。また、老化防止に効果があるイソフラボンも多く含まれております。