



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

# 南東北ふくしま

令和6年4月1日 Vol.158

【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/TEL024-593-5100

## 公衆衛生と歯科医療



歯科口腔外科 医長

宇波 雅人

私達医療従事者は、医師・歯科医師・看護師など職種を問わず、職業人として公衆衛生の普及向上に努める使命を帯びています。各職種をなす法律においても第一章第一条に公衆衛生に」と明文されており、医療を通じて広く健康普及に尽力していくことが大きな役割の一つでもあります。

歯の健康、口の健康は障害を通して健康に過ごらない重要なものです。健康な肉体は適切な食生活から。その適切な食生活は健康な口腔環境が整っていないと成り立ちません。

への取り組みが挙げられるなど口の機能を保つ・改善することが生活の質を維持改善する上で非常に重要な役割を果たすことが示されています。

歯科における検診は、高校までの学校歯科検診、40歳以上の10歳毎70歳まで対象の歯周病検診、75歳の後期高齢者歯科検診が公的補助において実施されています。

幼児期・学童期の歯科検診では主に先天性疾患や永久歯萌出・う蝕(虫歯)のリスク等を評価し、早期発見・早期対応を促すことが大きな目的となっています。

40歳以上の検診では名目としてもあるように、歯周病の早期発見・早期治療による噛み合わせの機能等を維持するが目的となっています。後期高齢者歯科検診もほぼ同様ですが、さらに口腔機能・嚥下機能の低下の早期発見、早期治療が目的となっています。

日本の保険医療は疾病(病气)を治すことが目的の制度であるため、健康

診断における保険適応は原則的にありません。です。このように行政が主体となつて検診事業を行うことで、国民の健康維持・増進、それに伴う健康年齢の上昇、そして医療費の削減にも効果があがっています。

歯科検診においては、先に挙げた検診以外にも特殊歯科検診と言われる事業者検診もあります。こういった歯科検診事業は公的機関との連携で行うため、歯科医師会所属の医療機関において行われています。歯科検診を実施している歯科医院については各自治体から届く受診券等に合わせて配布される対象医療機関を受診していただくこととなります。

当院でも地域のみならず、広く市民の皆さんの歯科健康の向上を図ることに寄与する目的で積極的に検診事業も取り組んでいます。

来年度を目標に国の背策として20歳、30歳での歯科検診補助事業も検討されており、ますます全年齢層における歯科口腔向上が注目されてきていま

地域の先生方とともに福島県の歯科口腔保健の向上にむけて引き続き邁進していきます。



### 今月のなかみ

- ▼2面 医療相談
- ▼3面 お口の健康教室「口腔癌とは」
- ▼4面 「ゆきうさぎ通信」
- ▼5面 「やわらかチャシュー」

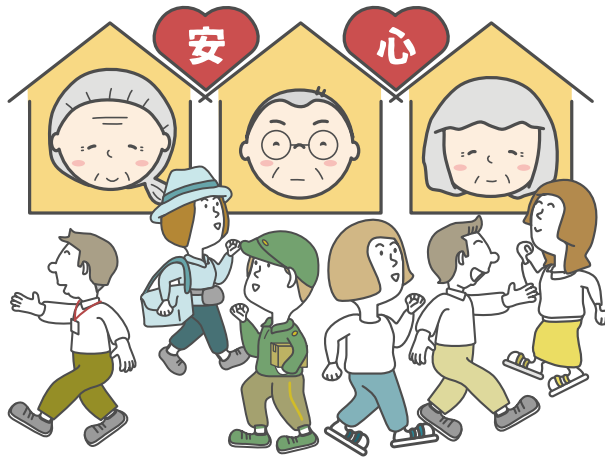
# 高齢者サポートサービス

## 医療相談課より

- ・日々の暮らしの中でちょっとした手伝いをしてほしい
- ・入院や施設入所で「保証人が必要」と言われて困っている
- ・自分が亡くなった後の葬儀
- ・遺品整理が不安

お一人暮らしの高齢者、お子さんがいらっしやらない高年齢の方は、医療機関への入院・介護施設

<p>①日常生活支援サービス</p>  <p>親族に急な連絡をしたい、お買い物の手伝いをして欲しい</p>	<p>(サービス内容)</p> <p>緊急時の親族への連絡や、買い物の手伝いを行います</p>
<p>②身元保証サービス</p>  <p>病院や施設に入りたいが、「保証人が必要」と言われてしまった</p>	<p>(サービス内容)</p> <p>医療機関や介護施設等に入る際の費用の支払いを保証します</p>
<p>③死後事務サービス</p>  <p>自分がもし死んだら、部屋の退去や病院の支払いはどうしたら良いのだろう・・・</p>	<p>(サービス内容)</p> <p>遺体の確認・引き取り、住んでいた部屋の原状回復などをします</p>



設等への入居の際身元保証人(身元引受人)の手配や、亡くなった後の葬儀の手配や遺品整理について不安を抱える事が多くあります。そのほかにも、日々の見守りなどをしてもらったり、気軽に相談に乗ってくれたりする人が必要とすることがあります。こういった要望に応えて、有償でこれらの不安にこえるサポートサービスが「高齢者サポートサービス」です。具体的には以下のようなサービスが含まれます。

内容や契約方法、料金等は様々であり、利用にあたってトラブルにならないよう、事前によく確認することが重要です。保証人を求められた時など何か困った時には、自分だけで抱え込まず、医療相談課へお気軽にご相談ください。契約に関する事で分からない時には、お住まいの地域のお近くの消費生活センターに相談ください。

(医療相談課 社会福祉士 竹村 亜貴子)

# 睡眠はよく取れていますか？

## 臨床工学科より

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome)は、睡眠中に無呼吸状態が繰り返される病気です。つまり、眠っている間に呼吸が止まっている状態のことをいいます。頭文字をとって、「SAS(サス)」とも言われます。日本人のSAS潜在患者数は940万人以上といわれており、30〜60歳代の約7人に1人が、実はSASを患っているのです。しかし、実際に医療機関を受診しCPAP治療を行っている患者さんは約73万人に留まっています。

欧米や日本国内でもっとも普及している治療方法は「CPAP(シーパップ)療法」です。CPAP療法の原理は、寝ている間の無呼吸を防ぐために気道に空気を送り続けることで気道を開放させておくというものです。CPAP装置からエアチューブを伝



い、鼻に装着したマスクから気道へと空気が送り込まれます。「鼻にマスクをつけて空気が送られてくる状況で眠れるものなのか?」と思われるかもしれませんが、医療機関で適切に設定された機器を使い、鼻マスクを正しく装着できているかどうか重要なポイントです。治療は毎日のことなので、使い方でわからないことがあればコツをつかめるようになるまで医師や医療機関のスタッフに相談してみると良いでしょう。CPAP装置は保険診療下で貸与されます。日本の医療保険制度では、CPAP装置を医療機関からレンタルして使用するのが一般的です。機器の保守管理やマスク・エアチューブなど治療に必要な消耗品の供給は医療機関または医療機器供給会社に対応しています。

そのため、1人でも多くの方に「もしかしたらSASかもしれない?」と気づいて受診をしてもらいたいのです。

(臨床工学科 臨床工学技士 渡邊 拓也)

# 口腔癌とは

## お口の健康教室

日本人の国民病とも言える病気の一つに「がん」が挙げられます。罹患率は日本人の2人に1人ともいわれ、疾病として切っても切り離すことのできない代表的な病気であることは間違いありません。あまり知られてはいませんが、口の中にも癌は発生します。

癌全体では1%程度と少数ではありますが、人数では1年間で約

9000人が罹患しています。口の中の様々な場所にがんが生じます。「舌」「歯肉(しにく)」「頬粘膜」「口蓋(こうがい)」「口唇」「口底部」等場所によってそれぞれ名前がつけられます。

舌癌が口腔がん全体の約55%を占めています。次に歯肉がんが続きます。口腔がんも年々罹患率、死亡率ともに増加傾向にあり注意が必要ながんの一つです。

発生原因としては、喫煙が代表的ですが、多量の飲酒、舌や頬粘膜を頬

回に噛んでしまう、合わない義歯を使用し痛みのある状態が続くことなども原因として挙げられます。中でも喫煙は重大なりリスク要因であり、非喫煙者と比べて喫煙者の口腔がんの罹患リスクは5.2倍とされています。

また多量の飲酒も危険因子です。飲酒者(1日平均2合以上)の口腔がんの罹患リスクは3.8倍とされています。飲酒と喫煙の影響が合わさると罹患リスクがさらに上がることも分かっています。

今回は、口腔がんの主

な症状などについてお話ししたいと思います。

(歯科口腔外科 歯科衛生士 澁谷美咲)



# 栄養ひとくちメモ

## 【そらまめ】

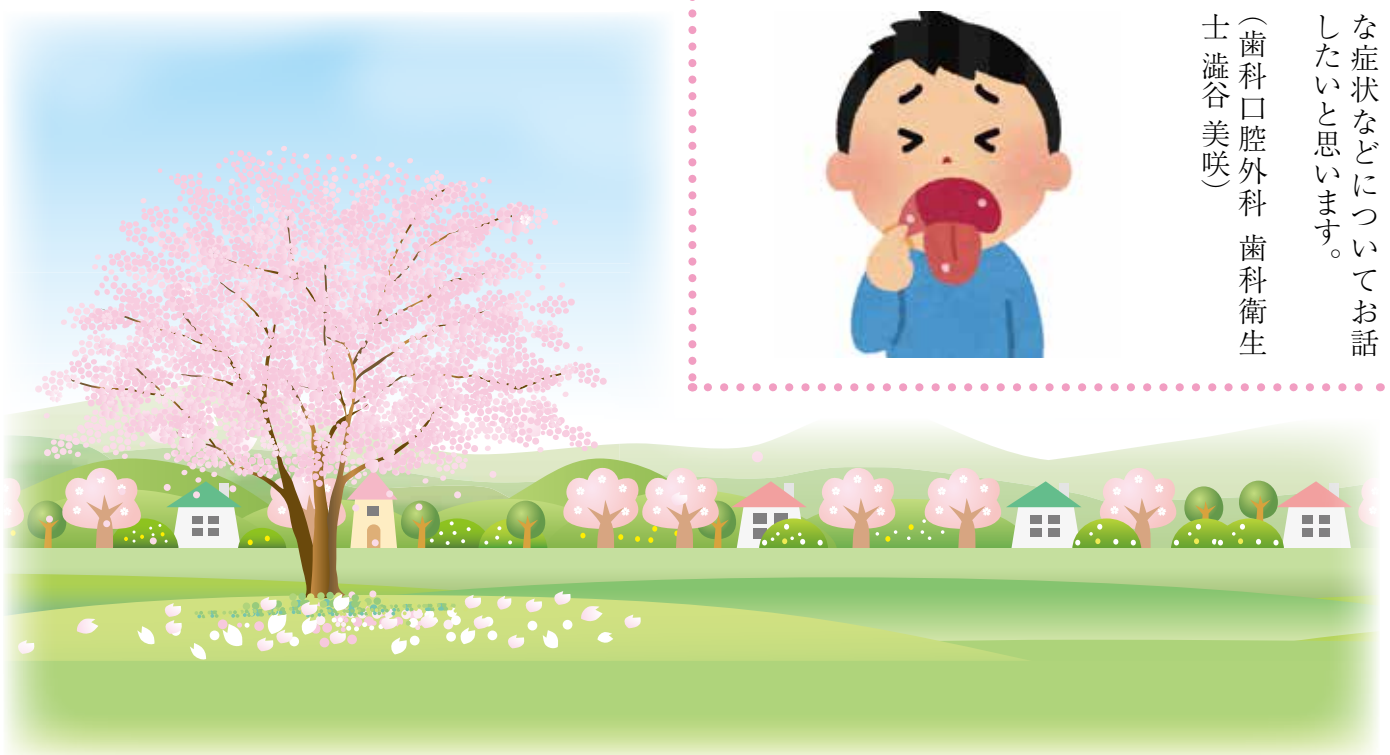
そらまめは、さやが上に向かって伸びるようにつくので「空を向いた豆」が名前の由来で、熟すと下向きになります。蚕が作る繭のようなので「蚕豆」とも書きます。鮮度が落ちやすいので、なるべくさやに入つたものを買ひ、茹でる直前にさやかに出しましよう。

茹でる際には、塩と酒を少々入れます。酒を入れると青臭さが和らぎます。茹で時間は2分。茹ですぎに注意しましょう。また、皮ごとじっくり焼くと、おいしさが引き出せるのでおすすめです。糖質とタンパク質が主成分で、素早くエネルギー補給ができます。ビタミン類は代謝を円滑にするB群を豊富に含み、疲労物質である乳酸を分解し、エネルギーを効率よく燃やします。ビタミンB1には、アルコールの分解を

助ける働きがあるため、お酒のおつまみに最適です。また、発育のビタミンとも呼ばれるビタミンB2は、成長の促進、皮膚・髪・爪などの細胞の再生にも関与する働きがあるため、子供のおやつとしても最適です。

(参考…とれたて大百科、野菜情報)

(栄養管理課 管理栄養士 高野夏美)



# ゆきつらつらぎ通信



発行  
リハビリ南東北福島

## 集団体操

日差しが少しずつ温かくなり、春が近づいて参りました。

今回は、リハビリ南東北福島ご利用者様の日課である体操を紹介したいと思います。

当施設では、開設時より午前中の水分補給の後に集団体操を行っています。



## 節分 豆まき

立春を迎える頃、リハビリ南東北福島では節分行事が行われ、当日はたくさんのご利用者様がご集まり下さいました。

豆まきや節分に関する由来の説明で改めて伝統の行事について学んだ後、ご利用者様に豆が配られ、



日付の確認から始まり、ラジオ体操等の体を動かす体操、指折り体操、早口言葉、クイズ等、職員の創意工夫を凝らした体操を実施しています。

中でもご利用者様に人気の体操は「うめぼしのうた元気体操」です。明るい音楽と分かり易い振り付けが皆様に愛されており、映像とスタッフの動きに合わせて自然と身体が動き、笑顔が溢れます。なんと、この体操で流れる「うめぼしのうた」

豆まきの準備は万端です。するとリハビリ南東北福島にも大きな金棒を持った鬼がやってきました。今年の鬼は、例年の鬼よりもとても迫力満点の鬼でした。ご利用者様も鬼に向かい「鬼は外！福は内！」と大きな声をあげて一生懸命に豆を当てていました。

ご利用者様同士で協力しながら鬼に豆を当てている姿もみられ、鬼も皆様



は、明治時代の尋常小学校の教科書に掲載されていた詩が元となって作られたそうです。

運動は認知機能にも重要な働きをしていると言われています。

施設で生活するご利用者様が、健康でメリハリのある生活を送れるよう、今後も楽しく身体を動かせる体操を提供していきたいと思えます。

介護福祉士 佐藤 広之

の豆を受けびっくりして去って行きました。行事に参加されたご利用者様からは「楽しかった」「鬼に勢いよく豆を当てて、ストレス発散にもなった」等の声も聞かれました。



今年も皆様のおかげでリハビリ南東北福島にもたくさんの方々が呼び込まれた事でしょう。

介護福祉士 山岸 香穂

## やわらかチャーシュー



薄切り肉を重ねて作りまして、弱火でじっくり焼くとやわらかくなります。

### 作り方

- ① Aを合わせて混ぜる。まな板に豚肉の半量を少しずつ重ねて並べ、薄力粉を薄くふって棒状になるように端から巻く。同様に2本作る。
- ② フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして並べ、時々転がしながら弱火で7～8分焼く。
- ③ ②にAを加えて煮詰め、たれにとろみがついたら火を止め、ふたをして3分程置く。
- ④ 粗熱がとれたら食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。好みでリーフレタスを添える。

### 効用

豚肉に豊富に含まれる**ビタミンB1**は、糖質がエネルギーに変わるのをサポートし、**疲労回復**に効果があると言われています。

リハビリ南東北福島 栄養管理課

### 材料(4人分)

- ・豚ロース薄切り肉 …… 1丁
- ・薄力粉 …… 適量
- ・サラダ油 …… 小さじ1
- ・リーフレタス …… 適量
- A**
- ・醤油 …… 大さじ4
- ・みりん …… 大さじ3
- ・おろしにんにくチューブ …… 小さじ1/2

## 今月のレシピ

南東北 **ふくしま** vol.158

発行日 令和6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 石井電算印刷株式会社