



# 南東北ふくしま

令和7年4月1日 Vol.170

[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

## 口内炎でお悩みのかたへ



南東北福島病院  
歯科口腔外科 宇波雅人

「口内炎」誰もが一度は経験したことがある病気かと思いません。

痛みで食事や会話に困ることも多く、また繰り返し起こる方も多いので悩んでいる方も多いもの一つです。

一口に口内炎と言っても、症状も原因も様々であり、それによって治療方法も異なります。また、放置しておけない口内炎もありますので注意も必要な病気です。

そもそも口内炎とはどういった病気なのか？口の中やその周辺の粘膜に起きる炎症の総称を示す病名です。口内炎の起きたところに物が当たったり、動かしたりすることで物理的に刺激が加わると痛みが生じます。痛みが強いと食べたり話したりする事がつらい場合もあり、見た目以上に強い症状がでるため厄介です。口内炎ができる原因は様々考えられます。

### ① 体調不良等による免疫力低下

口内炎は常に様々な細菌が生息しています。免疫力が低下すると、相対的に細菌が増殖しやすい環境になります。また、治癒力も低下するため炎症が強くなりやすいことも挙げられます。

### ② 口腔乾燥

唾液には粘膜表面の保護作用、保湿作用、抗菌作用を持つ成分が含まれています。唾液が少なくなると、粘膜表面の保護機能が低下するため炎症を起こしやすい環境になってしまいますため口内炎が起きやすくなります。

### ③ 細菌やウイルス

細菌が増えることで、小さな粘膜の傷などにも刺激が加わりやすくなる、感染しやすくなることで口内炎を生じやすくなります。ヘルペスウイルスが代表的ですが、身体の中に感染することで繰り返し口内炎を生じるようになることもあります。

特にヘルペスウイルスや带状疱疹ウイルスは身体の神経の中に潜んでしまう性質を持っています。そのため、ウイルスを殺す抗ウイルス薬を使用しても完全には排出できないため、免疫力が低下する

と繰り返し症状をきたし、しかも口内炎が複数個同時にできることがあるのが特徴です。

### ④ 全身性の病気

口内炎が特徴となる症状の全身性の病気も色々あります。通常の口内炎とは症状の出方が異なる場合が多く、また難治性であったり繰り返し起こることが多いため、よく聞く口内炎と異なると感じた場合は早期に受診が推奨されます。

### 治療法

#### ① 口内炎用軟膏の塗布

口内炎用の軟膏はステロイドが含まれており、炎症反応を止める作用があります。免疫反応によって炎症を引き起こす物質が口内炎を生じるため、ステロイドで炎症反応自体を止めることで早期治癒を促す効果があります。

ただし、一部の口内炎では逆効果となる場合もあるので注意が必要です。また、長期間漫然と使い続けると粘膜自体が弱くなり口内炎がでやすい環境になってしまったり、細菌や真菌が増えやすくなってしまうこともあり注意が必要です。

#### ② ビタミン剤の摂取

粘膜の代謝に大きく影響するビタミンBを摂取することで治癒促進を図ります。

### ③ レーザー照射

口内炎の不快症状の一つに痛みが挙げられます。レーザーを口内炎表面に照射することで、表面に刺激を受けても痛みを感じにくい状態を作ることによって症状緩和を行い、また治癒を促進させる効果もあります。

### 注意点

口内炎は通常長くても2週間以内に治ります。2週間以上治らない、全く同じ場所に来たまま消えない、といった場合は他の重大な病気の可能性も考えられます。ですので、早期に受診をお勧めします。

口内炎が頻発する、複数個があちこちにできる、といった場合も全身に関係する病気のサインである可能性も否定できません。

たかが口内炎と軽く考えず、早期の受診が早期発見や早期解決につながりますのでしっかりと覚えておいていただくとよいと思います。

### 今月のなかみ

- ▼2面||臨床工学
- 科、放射線科より
- ▼3面||お口の健康教室、栄養ひと
- ▼4面||ゆきうさぎ通信、今月のレシピア「たまご野菜クッパ」

# ペースメーカーについて

## 臨床工学科より

ペースメーカーとは、心臓を電気刺激して脈拍を補正するための植込み型医療機器です。その本体（パルス発生器）は小さな金属製のケースに電気回路と電池が内蔵されたものです。

そのペースメーカー本体から送り出す電気刺激を

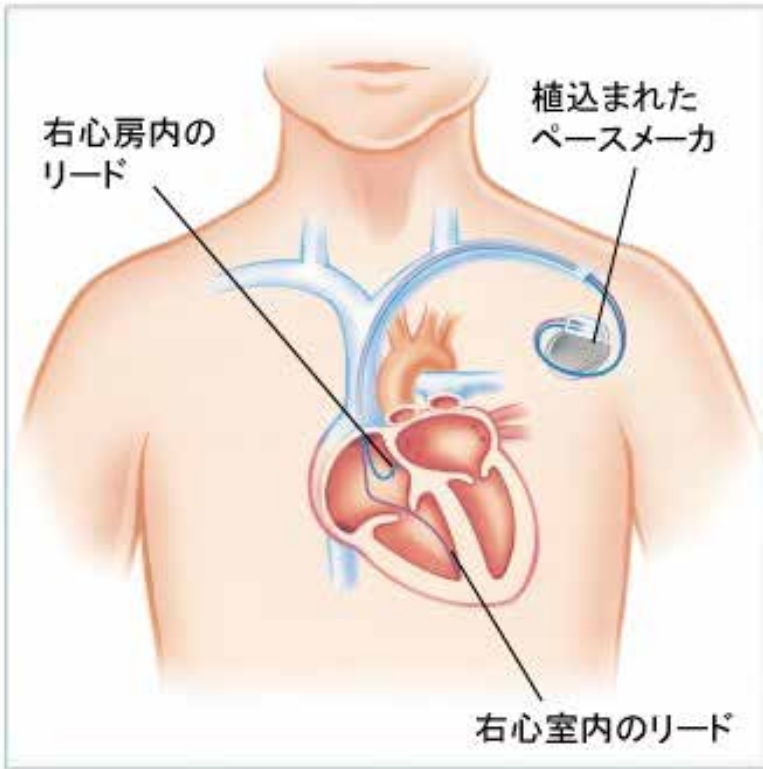


図4. 植込まれた状態のデュアルチャンバペースメーカーシステム

心臓に伝えるのがリードと呼ばれる細い導線です。心臓の動きを連続的にモニターし、脈拍が病的に遅くなった場合には弱い電気刺激をリード経由で心臓へ送り、その電気刺激によって心臓を収縮させることで脈拍を補正します。

ペースメーカーが必要な病気は不整脈です。いろいろある心臓病の中で心

臓の拍動（脈）が速くなったり、遅くなったりして「脈が乱れる」ものを不整脈と呼びます。ペースメーカーを植込まなければならぬ病気は、不整脈という病気の中で、脈がとて遅くなる徐脈とよばれる病気です。

脈が遅くなるために、一時的に意識を失ったり、めまいがしたり、力が抜けて疲れやすかったりといった症状が時には現れます。薬が治療に用いられる場合もありますが、薬があまり効かない、薬での治療が適切でないときに、医師の判断により脈を一定以上に整えるためにペースメーカーが用いられます。代表的な診断名は、完全房室ブロック、洞不全症候群などがあります。

普段から自分で脈をチェックして異常があれば病院で詳しい検査をしましょう。（臨床工学科 臨床工学技士 渡邊 拓也）

# 「高額療養費制度」について

## 医療相談課より

最近、ニュースで取り上げられている「高額療養費制度」について紹介したいと思います。

そもそも、高額療養費制度とは患者の自己負担が重くならないように年齢と所得に応じて、ひと月あたりの医療費の自己負担に上限を設ける制度です。70歳未満の方は5段階、70歳以上の方は6段階の区分に分かれています。

政府は高齢化による医療保険の財政悪化を背景に制度の持続性の確保を目的に2026年8月から段階的にひと月あたりの負担上限額を引き上げる予定でした。しかし、患者団体から批判の声が多く上がったことを受け、引き上げの見送りを表明しました。

引き上げのメリットとしては、患者の自己負担が増えることにより医療保険等の負担が減るため毎月の納める保険料が安

くなります。しかし、負担限度額の引き上げは、治療や先行きに不安を抱える患者に追い打ちをかけるものでもあります。国全体として増え続ける医療費をどう支えていくか一人一人がこの問題に向き合う必要があると思います。

皆さんは、自身が突然の怪我や病気にかかったとき、入院が必要になったときにどのくらいの費用がかかるか想像できますか？まずは限度額区分を確認するなど身近なところから意識してみてはいかがでしょうか。

（医療相談課 社会福祉士 吉田 里生）



# 舌苔とは

## お口の健康教室

皆さんは自分の舌を気にして見たことはありますか？舌の上に白い苔のようなものが溜まっていく感じはないでしょうか？

それは舌苔と呼ばれる細菌のかたまりで、皮膚でいう垢のようなものです。

口腔内の粘膜が剥がれてできた垢や食べ物のカス、唾液の成分、細菌、微生物などが

付着してだんだん形成されていきます。舌苔には大量の細菌が生息して

おり（1g中に10億以上と言われています）誤嚥性肺炎の原因や口内炎等の原因にもなつてきます。

舌苔が溜まる原因としては食事に伴う摩擦の減少（柔らかいものばかりの食事になると擦れることが減ってしまう）舌や頬などの動きの低下、唾液分泌の減少などが挙げられます。舌の表面は元々ザラザラした構造になっているためわずかに白みを帯びています。ですの

で、薄く白い程度でしたら生理的なもので大きな問題はありません。

適切な除去の方法としては1日1回、舌専用の舌ブラシを使用し優しく取り除くようにしましよ

う。奥から前方へ3回程度、軽い力でかきだして汚れを落としていきます。

やり過ぎでしまうと、力を入れすぎてしまうと、表面を保護しようとかえって付着しやすい状態に変化してしまうため、「優しく」「低頻度」を意識して行いましょう。

普通にお食事を摂られる方であれば2〜3日に1回程度で充分です。過度なケアは逆効果となるため注意が必要です。ので、気になった場合は一度相談してみましよう。

（歯科口腔外科 歯科衛生士 澁谷美咲）



健康な舌



舌苔

## 栄養ひとくちメモ

### 【モモギ】

ヨモギはキク科 コモギ属の多年草で、全国各地の草原や河川の土手などに自生しています。古くから食用だけでなく、それ以上に生薬として漢方では「艾葉（ガイヨウ）」と呼ばれ、食べる、飲む、浸ける、香り

をかぐ、もぐさにするなど、万能薬としてちんちんとうされてきました。食用とするのは若い芽で、それが採れる時期は3月から5月頃までの春です。

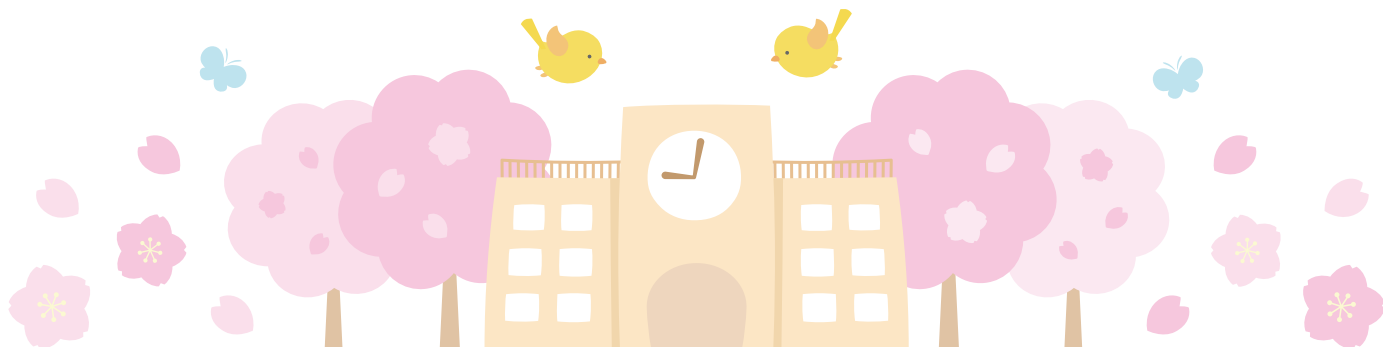
ヨモギに含まれるクロロフィルは体内でヘモグロビンの生成を助けて造血作用を促進するほか、貧血の予防・改善に作用するとされています。また、ビタミンKが豊富なため、生薬として止血薬

としても用いられてきました。ビタミンKには血液の凝固に関わる成分の合成を促す働きがあります。その他、食物繊維やβカロテンも豊富です。

天ぷらやお浸しの他、ペースト状にしたものと生クリーム又はオリーブオイルなどと合わせてソースとしても美味しく食べることができます。（参考…旬の食材百科）



（栄養管理課 管理栄養士 高野夏美）



# ゆきつらうさぎ通信



発行  
リハビリ南東北福島

## 節分・豆まき

立春を迎え、暖かな日々が待ち遠しい頃、リハビリ南東北福島では、節分の行事を開催しました。

今年もたくさんのご利用者様にご参加いただき、節分の由来や思い出話について楽しくお話しされていきました。さらに今年

は、鬼の絵が描かれた紙に玉を投げる「閻所破り」を行い、豆まきの練習もバッチリです。すると、素早い動きの赤鬼がご利用者様の前に現れました。

声を揃えて「鬼は外ー！福は内ー！」と力強く豆を投げ、練習の成果を見せてくださいました。赤鬼も皆様の勢いに圧倒され、すぐに逃げ去っていききました。

「鬼に豆をまけて、福が

訪れそうだね。」「運動になった。」等の声が聞かれ、ご利用者様はすっかりとした気持ちで節分を楽しんで頂けたようです。今年も皆様のご協力により鬼を退治し、福が舞い込む素晴らしい一年になることでしょう。

介護職 堀内夕樹



## 今月のレシピ

### たまご野菜クッパ



野菜に卵で  
栄養バッチリ♪  
優しい味の  
スープご飯です❖

#### 作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、にんにく、牛肉を炒める。
- ②水を加えて沸騰させ、アクをとる。
- ③②に野菜と調味料を入れて煮込む。
- ④野菜に火が通ったら、卵を溶いて沸騰しているところにまわし入れる。
- ⑤最後に風味付けにごま油を入れる。
- ⑥器にご飯を盛り、作った中華スープをかけ、白ごまをふる。

#### 効用

にらに多く含まれるβカロテンは、のどや鼻など粘膜を丈夫にすることで、風邪の予防や肌に潤いを与えてくれると言われています。

#### 材料(3人分)

- ・牛肉 .....100g
- ・にんにく .....1かけ
- ・ごま油 .....適量
- ・水 .....600ml
- ・卵 .....2個
- ・ねぎ .....1本
- ・にら .....1/2束
- ・にんじん .....1/3本
- ・もやし .....1/2袋
- ・しいたけ .....2個
- ・鶏ガラ・酒・みりん .....各大きじ1
- ・しょうゆ .....小さじ2
- ・ご飯 .....3膳
- ・白ごま .....適量

南東北 ふくしま vol.170

発行日 令和7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

リハビリ南東北福島 栄養管理課