

ご自由にお取りください

TAKE FREE

庄内余目病院広報誌

あまるめーる

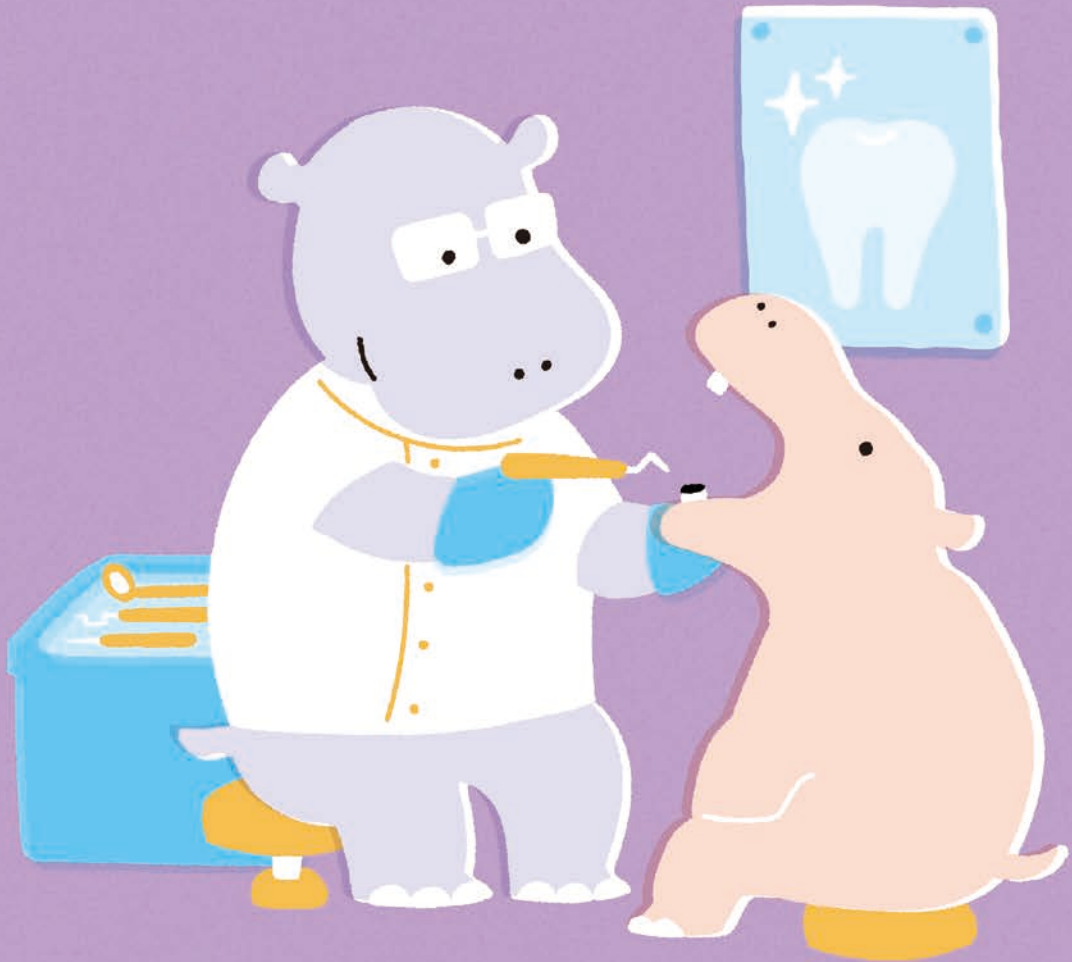
2024

6月号

No.268

特集 気になる病気・検査のお話

「歯周病は万病のもと!？」



S. Perrine.

特集 気になる病気・検査のお話

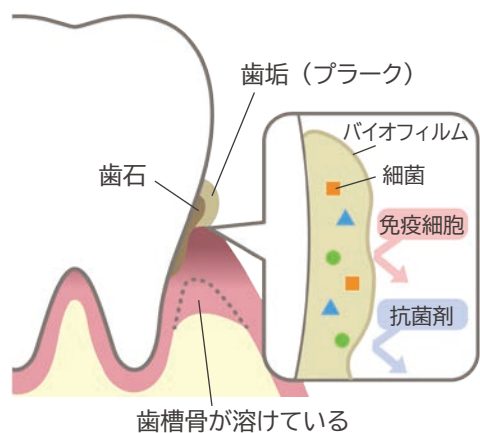
「歯周病は万病のもと!?!」

日本人の成人の約80%^{※1}がかかっていると言われている歯周病。歯周病は、放っておくと歯が抜けるだけでなく、心臓病や糖尿病などの全身疾患の原因にもなる怖い病気です。日頃から歯周病を予防し、口の中を健康に保ちましょう。

※1 厚生労働省：平成23年「歯科疾患実態調査」より

歯周病とは、どんな病気？

歯周病とは、歯周組織（歯を支えている歯ぐき「歯肉」や骨「歯槽骨」）が少しずつ壊されていく病気のことを言います。この病気が厄介なのは、症状が分かりにくく、気づいた時にはかなり進行していることが多いことです。現在、日本人の成人の80%が歯周病にかかっていると言われており、歯を無くす原因の第1位でも



あります。

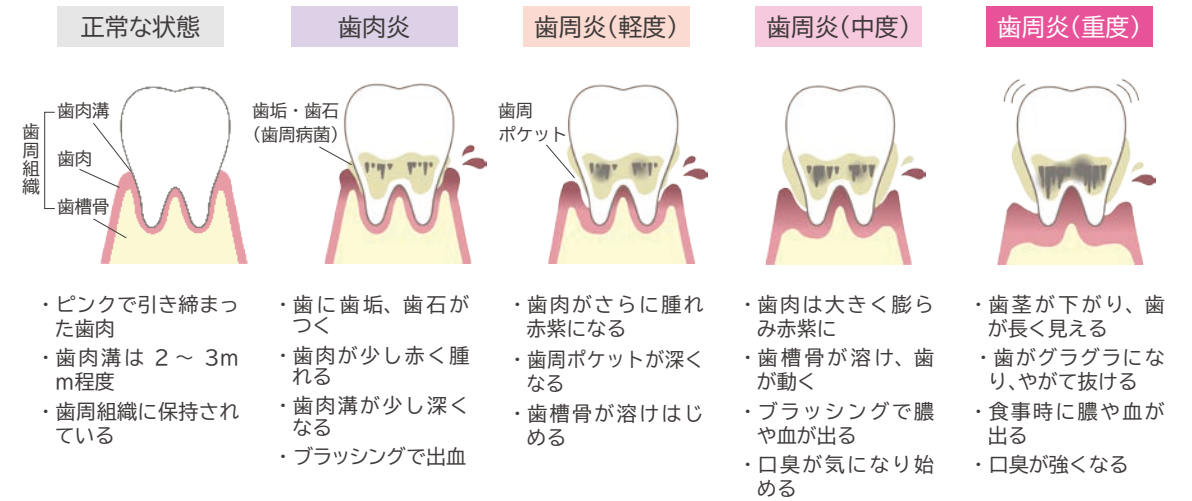
歯周病が起こる原因

口の中にはおよそ300～500種類の細菌が住んでおり、歯周病はこれらの細菌が原因で起きる細菌感染症です。細菌にとって口の中は、食事という栄養が定期的に送られてくる最高の環境で、細菌が繁殖しやすい湿度と温度が保たれています。

皆さんは、歯垢という言葉聞いたことがあると思います。食後しばらくすると、歯の表面がねばついたり、ざらつくことがあります。これが歯垢（バイオフィームやプラークとも呼ばれるもの）です。歯に付着している黄白色や白色の粘着性のある沈着物で、とても強く歯に付着しているため、うがい程度では取り除くことはできません。

この歯垢1mgの中には、約10億個の細菌が住みついているとされており、歯周病をひ

▼歯周病の進行



き起こす細菌が多く存在していると言われてい

ます。歯周病は、そのまま取り除かなければ硬くなり、歯石（歯垢が硬く石のようになったもの）と言われる物質に変わり、歯の表面にさらに強く付着します。これはブラッシングだけでは取り除くことができません。この歯石や周りの歯垢の中にさらに細菌が入り込み、歯周病を進行させる毒素を出し続けます。

歯周病の進行について

歯周病の進行は、おおまかに次のような段階を経て進みます。

①歯肉炎：歯肉の炎症期

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの境目に付着して、歯肉が赤く腫れたり出血しやすくなる状態です。歯周病の初期段階であり、この頃であれば、適切な歯みがきや歯科医院での歯石取り、クリーニングなどで簡単に治療をすることができます。

②歯周炎(軽度)：歯周ポケットの深化

歯の根っこ部分（歯根）と歯肉との間には、歯周ポケット（歯肉溝）と呼ばれるすき間があります。健康な歯周ポケットの深さは2～

3mm程度ですが、歯肉炎が放置され悪化すると、この歯周ポケットに細菌が侵入し歯周ポケットの底へ向かって炎症が進みます。このため、歯周ポケットもだんだん深くなっていきます。

③歯周炎(中度)：歯槽骨の吸収

歯周ポケットが深くなっていくと、周囲の歯槽骨まで炎症が広がり、骨が吸収され始めます。この段階では、口臭も気になり始めます。一度吸収されてなくなってしまった歯槽骨は、基本的に元に戻ることはありません。

④歯周炎(重度)：歯の動揺、脱落

歯槽骨の吸収がさらに進むと、歯がグラつき出していきます。歯自体には問題がなくても歯科医院で抜歯となってしまいます。

歯周病を悪化させる危険因子

一番の原因は、口腔内の不衛生な環境になります。不適切な歯みがき、フロスや歯間ブラシなどの補助器具の不使用も歯周病を悪化させる原因となります。

鼻から呼吸をしない口呼吸、歯ぎしりや食いしばりといった日常的な悪い習慣も大きな要因になります。口の中は常に唾液で濡れている必

要があり、乾燥状態にさらされると歯周組織に大きな障害を生じます。また、過度に歯に力が加わることで歯槽骨にも細菌の吸収が促されるような作用が働きます。

喫煙もとても良くありません。たばこの煙に含まれる様々な有害化学物質は、歯周組織へ直接ダメージを与えます。さらに、喫煙は毛細血管を収縮させるので、歯周組織への血の巡りも悪くなり炎症も進行しやすくなります。

過度のストレスも免疫力を弱めるため、歯周炎の悪化を招きます。ストレスが原因で歯ぎしりや食いしばりを招くこともあります。

これらが当てはまる方は、歯周病になりやすかったり進行しやすい傾向にあるため、かかりつけの歯科を受診し、定期的にメンテナンスを受けるようにしましょう。

歯周病がもたらす全身の病気

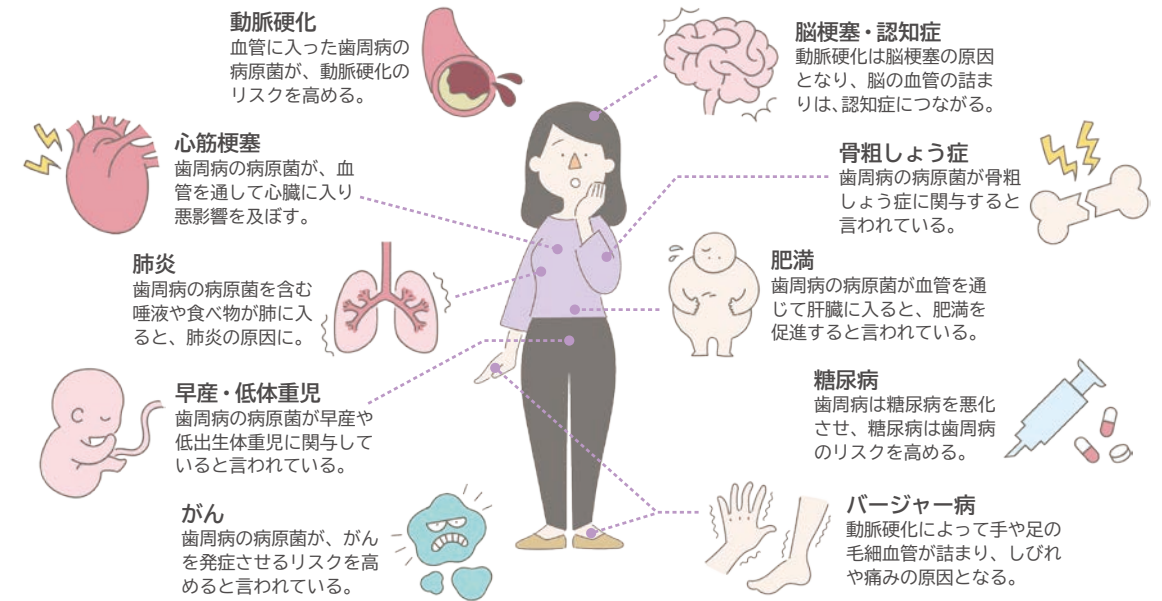
近年の研究では、歯周病によって様々な全身の病気にかかるリスクが高くなることが分かってきました。なぜ、口の中の病気が全身の病気と関連性をもつのでしょうか。

それは、歯周病の部位に存在するたくさんの細菌やその産生物質が、歯周組織に走る血管を通じて体中に巡り、全身へ悪影響を及ぼすようになるからです。

狭心症や心筋梗塞、感染性心内膜炎や弁膜症といった心臓血管疾患、脳梗塞、糖尿病の悪化、低体重児出産や早産などを引き起こすリスクが高くなります。特に、糖尿病では歯周病が代表的な合併症の一つであり、歯周病の治療によって糖尿病も改善することがよく知られています。

また、歯周病の悪化は歯の喪失につながり

▼歯周病と体の病気の関係



ますが、残っている歯が多いほどアルツハイマー型認知症のリスクが少ないという報告もあります。

歯周病のセルフチェック

あなたは、右のチェック表の中で思い当たる症状があるでしょうか。当てはまる項目が多いほど、歯周病が進行している可能性が高いと思われます。まずは、ご自身のお口の状態を観察してみましょう。

さいごに

これらの話から、口の中の健康維持は全身の健康につながるがよくわかったのではないのでしょうか。

「健口」＝「健康」というスローガンを掲げている歯科医院も最近よく目にするようになりました。歯周病は予防ができ、治療も可能な病気でもあります。一番の予防法は、定期的にかかりつけの歯科医院を受診し、口の中のチェックや専門的なクリーニングなどのメンテナンスを受けることです。歯科医院は悪くなってから行くのではなく、悪くなる前に行くようにしましょう。

▼歯周病を進行させる因子（リスクファクター）



※2 強すぎる噛み合わせで歯周組織がダメージを受けること
 ※3 歯にぴったりと合っていないかぶせ物や詰め物

歯周病チェック

- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯磨きをすると血が出る
- 口臭が気になる
- 歯茎がむずがゆい、痛い
- 歯茎が赤く腫れている
- 硬い物がかみにくい
- 歯が長くなったような気がする
- 前歯が出っ歯になった
- 歯の間にすき間ができる、食べ物が挟まる

3～5つ当てはまる：油断は禁物です。自身や歯科で予防するように努めましょう。
 6～7つ当てはまる：歯周病が進行している可能性があります。歯科を受診しましょう。
 全て当てはまる：歯周病の症状がかなり進んでいます。すぐに治療を受けましょう。

日本臨床歯周病学会
 「歯周病のセルフチェック」より

今回お話ししたのは…

歯科口腔外科部長
 あら ひろのり
荒 博範



これだけは知っておこう /

「はじめての胃カメラ」

胃カメラ検査をはじめて受ける人の多くは、「痛くないの?」「前日何を食べればいいのか」と、様々な不安をお持ちではないでしょうか。今回は胃カメラ検査の流れや受ける前の注意点などをお教えます。



臨床工学士 小竹 尚子

胃カメラ検査で何を調べるの?

胃カメラ検査とは、先端にカメラの付いた細い管（直径5～10mm）を口または鼻から挿入して、のど・食道・胃・十二指腸を直接観察する検査です。鼻から挿入する「経鼻内視鏡」、口から挿入する「経口内視鏡」に分けられます。また、観察だけでなく診断をつけるために、カメラの中に器具を通し体の中の組織を採取することもできます。

胃カメラ検査は炎症や潰瘍はもちろん、がんの早期発見にも役立っています。

苦痛の少ない胃カメラの選択

当院では、苦痛の少ない胃カメラとして、経鼻内視鏡や鎮静剤を使った検査も実施しています。

経鼻内視鏡はスコープが細く、鼻から挿入するため嘔吐反射が起きにくいですが、鼻の奥が狭い方は痛みが出ることもあります。また、鎮静剤を使用した場合は、「寝ている間に終わった」「ぼーっとしていて覚えていない」など、楽に検査を受けることができます。しかし、検査後の休憩が必要となり、その日は運転を避けるなどの制約があります。

これらの検査を希望される方は、まずは医師にご相談ください。



検査の流れ

検査前日

消化のよい食事を夜9時まで済ませておきます。水分・お茶は摂取してもかまいません。

検査当日（検査中）

朝食はとらないで来院します。少量の水・お茶は摂取してもかまいません。朝の内服は医師の指示に従ってください。

検査前に消泡剤の薬を飲みます。経鼻内視鏡は鼻の中に鼻の奥を広げるスプレーをし、経口内視鏡はのどに麻酔のゼリーを溜めます。検査中はお腹を締め付けるコルセットなどは外します。検査は通常10分程度ですが、組織を採取する場合は時間が長くなります。

検査後

鼻やのどに麻酔をするので、違和感が30分～1時間程度残ります。その間飲食はできません。鎮静剤使用時は、ベッドで1時間半～2時間休憩をします。

検査結果

観察のみの場合、その場で説明があります。組織を採取した場合は結果が出るまで10日程かかるため、後日外来を受診していただきます。

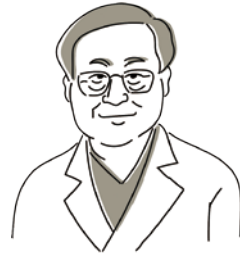
さいごに

胃カメラは、「つらい検査」と思われる方は多いと思います。私達スタッフは、検査を受けられる方の不安や苦痛を少しでも取り除ける様に心掛けています。自分の体調管理の為に胃カメラを受けてみてはいかがでしょうか？

寺田院長の んだんだ! 通信 No.106

地域の“んだんだ”（そうそう）と思う話題や病院の出来事、医療の話をお届けします

院長
寺田 康



スーパー農道

【農道】農作業、農作物の運搬などのために耕作地や田畑の間に作られた道*。

【スーパー】[形動] 飛び抜けて優れているさま。きわめて強力なさま*。

庄内の地元の人たちには釈迦に説法だが、スーパー農道（愛称:庄内こぼえちやライン）は庄内平野東部を南北にほぼ直線的に貫く広域農道で全長約55kmにも及ぶ。通過する市町村は、鶴岡市、庄内町、酒田市、遊佐町の2市2町である。ちなみにスーパー農道に伴走するJR羽越本線の最寄り駅をあげれば、藤島から遊佐までの10駅にもなる。

先日、スーパー農道で車を走らせながら、何故スーパーなのかを考えた。

カーナビでは、スーパー農道なる表記はない。国道や県道よりも細い線で、田んぼの農道と同じ太さの線で記載されている。ところが、実際は全線2車線で道幅が広い。路側帯がある区間もあり、見渡す限りの直線区間が繋がっている。しかも、ほぼ全線が白のセンターラインだ。ただ、制限速度や駐車禁止などの道路標識がない。あくまで農道なのだ。

たまに、東西に走る市街に通ずる道路との交差点に信号がある。何と、スーパー農道には右折レーンまで付いている。そ

して交通量が多い。並走する国道よりも車の往来は多く、大型トラックやトレーラーなどがバンバンすれ違う。その合間をぬって、農道の主役の軽トラが爆走する。速度違反の取り締まりもある。

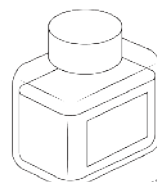
周囲には田んぼやビニールハウス、農家が点在し、道路脇にはお墓もあり、先祖代々の土地であることを感じさせる。片側には防雪柵が延々と続き、冬の地吹雪が脳裏に浮かぶ。視界を遮るものはなく遥か遠くに鳥海山が見える。(写真)

これを農道と呼び、しかもスーパーという接頭語までつける。そこに、先祖代々、美味しい米を作り続けてきた庄内の人たちの農耕民族としての誇りを感じた。

んだんだ!



* goo 辞書から引用



おいしく食べて健康に!

RECIPE

栄養士の元気レシピ



青じそパワーで食欲増進!

薬味や天ぷらで親まれる青じそは、爽やかな香りで食欲が落ちがちな夏にぴったりの香味野菜です。青じそに合う塩こうじの味付けで、塩分控えめに美味しくいただきます。



管理栄養士 佐藤 麻里子

青じその塩こうじ焼きそば

1人分の栄養素
エネルギー：526kcal
たんぱく質：22.4g
塩分：3.4g



材料 (2人分)

- | | | | | | |
|---|-------|------|------|---------|------|
| A | エリンギ | 2本 | 塩こうじ | 大さじ2 | |
| | パプリカ | 1個 | | ラー油 | お好みで |
| | 長ネギ | 1/2本 | | 青じそ(大葉) | 5~6枚 |
| | モヤシ | 1袋 | | おろし生姜 | 小さじ1 |
| | 豚こま肉 | 120g | | 酒 | 大さじ1 |
| | ごま油 | 大さじ1 | | | |
| | 焼きそば麺 | 2袋 | | | |
| | ごま油 | 大さじ1 | | | |
| | 醤油 | 大さじ1 | | | |
| | | | | | |

作り方 (調理時間：約20分)

1. Aのエリンギ、パプリカは4cm幅の短冊切り、長ネギは斜めうす切り、青じそは千切りにしておく。
2. フライパンにBのごま油を引いて熱し、焼きそば麺をほぐし入れて炒める。軽く焼き色がついたら、醤油を回し入れて水分を飛ばし、一旦器に取り出す。
3. 2のフライパンにAのごま油を引いて熱し、おろし生姜、エリンギ、豚こま肉を入れて強火で炒め、途中で酒を入れる。火が通ったら、長ネギ、モヤシ、パプリカの順に入れて強火で2~3分炒める。塩こうじ、お好みでラー油を加えて味をつけたら、器の焼きそば麺を戻し入れて軽く炒め合わせる。最後に皿に盛り付けて、青じそをのせる。

今回の素材は...



青じそ(大葉)

夏に向けて旬を迎える青じそ。香りの成分である「ペリルアルデヒド」には、強い抗菌・防腐作用があるほか、嗅覚を刺激する特有の香りが胃酸の分泌を促し食欲を増進させる効果があります。また、抗酸化作用があり、血液をサラサラにしたり、老廃物を体の外に出してくれる働きもあります。

COOKING TIME

TOPICS /

災害時対応を学ぶ、糖尿病教室

4月13日(土)に、糖尿病教室「ひまわり会」を開催しました。今回は、「見つめ直そう、災害時の糖尿病管理」をテーマに、内科の海野医師より「災害時の備えやシックデイ※」について、菅原管理栄養士より「災害時の食事の対応」についてのお話がありました。最後は、島谷健康運動指導士による運動指導があり、避難所生活で発症しやすいエコノミークラス症候群を予防する体操などを紹介しました。(看護師・糖尿病療養指導士/菅原)



※シックデイ…糖尿病の方が何らかの原因で体調不良となり、十分に水分や食事がとれず血糖管理が難しくなった状態

徳洲会主催のTCLS講習会を開催

4月13日(土)、14日(日)に、当院でTCLS(徳洲会二次心肺蘇生救急教育)講習会が開催されました。これは、高度な救命処置を学ぶもので、日本救急医学会の認定プログラムになっています。内容は、胸骨圧迫(心臓マッサージ)、補助換気(人工呼吸)、除細動器(電気ショック)、薬剤、心電図などについて学び、実際の医療機器や高性能シミュレーターを用いて実践的なトレーニングを繰り返しました。今回は23名の職員が受講し、全員が合格。大変意義のある講習会になりました。(臨床工学技士/佐藤)



TRY! /

間違い探し

2枚の絵には違うところが5つあります。探してみましょう!



答えは、病院ホームページの下記ページに掲載しています⇒

2024年6月 診療担当医師予定表

【診療時間】 午前診 (9:00 ~ 12:00) 午後診 (14:00 ~ 16:00) 夕診 (17:00 ~ 19:00)

*青字は予約制です

		1土	2日	3月	4火	5水	6木	7金	8土	9日	10月	11火	12水	13木	14金	15土
内科	午前	担当医		海野長戸	西邨長戸	海野山本松田	西邨西島	海野小野	担当医		海野長戸	西邨長戸	海野山本松田	西邨西島	海野小野	担当医
	夕診			西邨		山本	海野				西邨		山本	海野		
総合診療科	夕診				寺田							寺田				
心臓センター (循環器内科・心臓血管外科)	午前			循・細川心・嵩田	循・菊池心・川島	循・菊池心・嵩田	循・脇田心・嵩田	循・菊池心・川島			循・菊池心・嵩田	循・木島心・川島	循・菊池心・嵩田	循・脇田心・嵩田	循・菊池心・川島	
	夕診						心・川島						心・嵩田			
脳神経外科	午前	担当医		伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	蘇	担当医	伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	担当医
	夕診			伊崎		蘇	伊崎				伊崎		蘇	伊崎		
外科	午前			小野	張	張	張	張小野			小野	張	張	張平崎	張小野	
	夕診				張※1						張※1					
整形外科	午前	菅谷※2		日向野	日向野	宮本	日向野	宮本	早川※2		日向野	宮本	宮本	休診	宮本	早川※2
	夕診				宮本※1						宮本※1					
婦人科	午前			田村※4			田村※4				田村※4			田村※4		
	午後				田村						田村					
小児科	午前			菅本	菅本		菅本	菅本			菅本	菅本		菅本	菅本	
	午後		休		菅本※5		菅本※5				菅本※5		菅本※5			
歯科口腔外科	午前	那須		荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒	荒		荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒	那須
	午後		日	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6				荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6		
	夕診			荒那須※7							荒那須※7					
皮膚科	午前				矢島※2							小栗※3				
	午後											小栗				
泌尿器科	午前					都筑						牧野			三木	
	午後					都筑						牧野				
神経内科 (物忘れ外来)	午前				國井						國井				高橋	
精神科	午前													馬場		
呼吸器内科	午前	担当医														中村
形成外科	午前			富樫	米戸※8		富樫					濱田※8				
	午後										福田※9					
せぼね外来	午前								東山※10							
	午後							東山								
リウマチ膠原病外来	午前								池田担当医							
	午後							池田※5								
乳腺外来	午前															

		※1 (17:00 ~ 18:30)	※2 (9:00 ~ 11:00)	※3 (9:00 ~ 11:30)	※4 (10:00 ~ 12:00)	※5 (14:00 ~ 16:30)	※6 (14:00 ~ 17:00)	※7 (17:00 ~ 19:00)	※8 (11:00 ~ 12:00)	※9 (13:30 ~ 17:00)	※10 (9:00 ~ 11:00)
16日	海野長戸	西邨長戸	海野山本松田	西邨西島	海野小野	担当医					
	西邨		山本	海野							
17月	循・菊池心・嵩田	心・川島	循・菊池心・嵩田	循・脇田心・嵩田	心・川島		循・菊池心・嵩田				
				循・菊池							
18火	伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	担当医					
	伊崎		蘇	伊崎							
19水	小野	張	張	張	張小野						
		張※1									
20木	日向野	日向野	宮本	日向野	宮本	早川※2					
		宮本※1									
21金	田村※4			田村※4							
		田村									
22土	菅本	菅本		菅本	菅本						
		菅本※5		菅本※5							
23日	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒					
	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6						
	荒那須※7										
24月		矢島※2					小栗※3				
							小栗				
25火			柳澤				牧野				
			柳澤				牧野				
26水	高橋		國井								物忘れ外来 不定期 (13:00 ~ 14:00)
27木											馬場
28金											菅原
											菅原
29土											
30日											

一般の方 (診療予約)

- 予約センター (小児科・歯科口腔外科以外の予約) ☎ 0234-43-8021 (直通) 月~金曜 13:00~17:00
- 小児科 ☎ 0234-43-3434 (代表) 月~金曜 8:30~16:00 (当日予約可)
- 歯科口腔外科 ☎ 0234-43-3434 (代表) 月~木曜 9:00~12:00、14:00~17:00、金・土曜 9:00~12:00

医療機関の方 (患者さん紹介)


- 地域医療連携室 ☎ 0234-43-3470 (直通) 月~金曜 9:00~17:00

【足の特別外来】(完全予約制)

- DMフットケア外来 第1・3月曜、第1・3木曜、毎週火曜(9:00~12:00)
- 歩行外来 第1・3木曜(9:00~11:30)
- <つ>外来 第1・3月曜(9:00~13:00、14:00~16:30)

都合により、変更や休診となる場合がありますので、最新の診療予定はお電話または病院ホームページの外来担当表でご確認ください。尚、救急・急患の方はいつでも受付いたします。

病院ホームページの
 外来担当表はこちら



健康友の会よりお知らせ

庄内余目病院健康友の会では、会員対象のさまざまな特典をご用意しています。会費は1,000円(※個人会員、年度毎の徴収)です。入会方法などの詳細は、下記の健康友の会事務局までお問い合わせください。

【会員特典】

1. 人間ドックの大幅割引
脳ドック49,500円⇒24,200円(税込)…通年割引
※一般ドック(29,700円)割引も期間限定で実施予定
2. 庄内余目病院無料バスの利用
3. 友の会主催の各イベント事業への参加
4. 支部活動費の交付

【問い合わせ先】

健康友の会事務局(当院1階) ☎0234-42-0303(直通)

【2024年度の事業内容】

- ・健康友の会総会(4月26日)
- ・第19回健康友の会グラウンドゴルフ大会(10月18日)
- ・健康フェスティバル代替イベントへ協賛、会員限定優待チケット販売
- ・各支部や地区の健康教室
- ・友の会ニュースの発行(7月、1月の年2回発行)

もくじ

- 02 【特集】気になる病気・検査のお話
「歯周病は万病のもと!？」
- 06 寺田院長の“んだんだ!通信”
「スーパー農道」
- 07 健康豆知識
「はじめての胃カメラ」
- 08 栄養士の元気レシピ
「青じその塩こうじ焼きそば」
- 09 インフォメーション
- 10 2024年6月診療担当医師予定表

ご意見・ご感想募集

広報誌「あまるめーる」へのご意見やご感想、取り上げてほしい健康や医療のテーマなどを募集しています。住所、氏名、年齢、ご意見・ご感想をご記入の上、下記宛て先までハガキまたはEメールでお送りください。抽選で記念品をプレゼントいたします。

【郵送の場合】

〒999-7782 山形県東田川郡庄内町松陽1-1-1
庄内余目病院企画課企画広報室 宛

【メールの場合】

kikaku@amarume-hp.jp

公式 LINE アカウント

外来予定表や受診予約などをご案内しています。ご登録お待ちしております!



医療法人徳洲会 庄内余目病院

〒999-7782 山形県東田川郡庄内町松陽1-1-1
TEL: 0234-43-3434(代表) FAX: 0234-43-3435
URL: <http://www.amarume-hp.jp/>



HOME PAGE



当院は日本医療機能評価機構認定病院です。

● 理念 ●

生命を安心して預けられる病院

健康と生活を守る病院

地域に貢献する病院

● 患者様の権利 ●

人格とプライバシーを尊重される権利
良質の医療を受ける権利
説明を受ける権利
自己決定の権利
個人情報保護の権利
診療情報の提供を受ける権利
健康教育を受ける権利
宗教的支援に対する権利

発行：庄内余目病院 / 企画・編集：庄内余目病院広報委員会、企画広報室 / カバーデザイン・イラスト制作：ふるせしおり
※本誌に掲載されている記事・写真・イラストの無断転載・転用および複製等のご遠慮ください。



環境に配慮した「植物油インキ」を使用しています。



見やすく読み間違えにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。