

ご自由にお取りください

TAKE FREE

庄内余目病院広報誌

2026

6月号

No.292

あまるめーる

特集 歯周病は万病のもと



特集 | 歯周病は万病のもと

単なる口の病気と思われがちな「歯周病」。しかし、放置すると歯が抜けるだけでなく、心臓病や糖尿病など全身の病気にも影響します。歯周病を予防し早期に治療することは、体の健康を守り、寿命を延ばすことにもつながります。



歯科口腔外科部長
あら ひろのり
荒 博範

歯周病とはどんな病気？

テレビCMなどで耳にする「歯周病」とは、歯を支えている組織が壊れていく病気です。歯ぐき（歯肉）や歯を支える骨（歯槽骨）が少しずつ破壊され、進行すると歯がぐらつき、最終的には抜けてしまうこともあります。

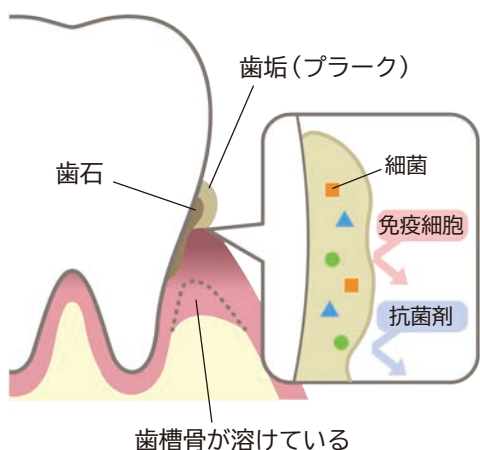
日本では成人の約8割が歯周病にかかっているといわれ、歯を失う原因の第1位です。歯周病はゆっくり進行するため、自覚症状が少なく、気づいたときには手遅れになっていることも少なくありません。

歯ぐきの腫れや出血、口臭、歯のぐらつきなどが代表的な症状です。「自分はまだ大丈夫」と思っている方も、まずはお口の状態をチェックしてみることが大切です。

歯周病の原因とメカニズム

口の中には約700～750種類もの細菌が存

▼歯周病が進行する原因



在しています。歯周病は、これらの細菌によって引き起こされる細菌感染症です。食後しばらくすると歯の表面にねばついた汚れが付着します。これが歯垢（プラーク）で、細菌のかたまりです。歯垢には1gあたり1億個以上の細菌が含まれており、強く歯に付着しているため、うがいだけでは取り除くことができません。歯垢が長く残ると硬くなり、歯石へと変化します。

歯垢の中の細菌は毒素や酵素を出し、歯ぐきや骨に炎症を起こします。さらに、体の免疫反応による炎症も加わることで歯周組織が破壊され、歯周病が進行していきます。

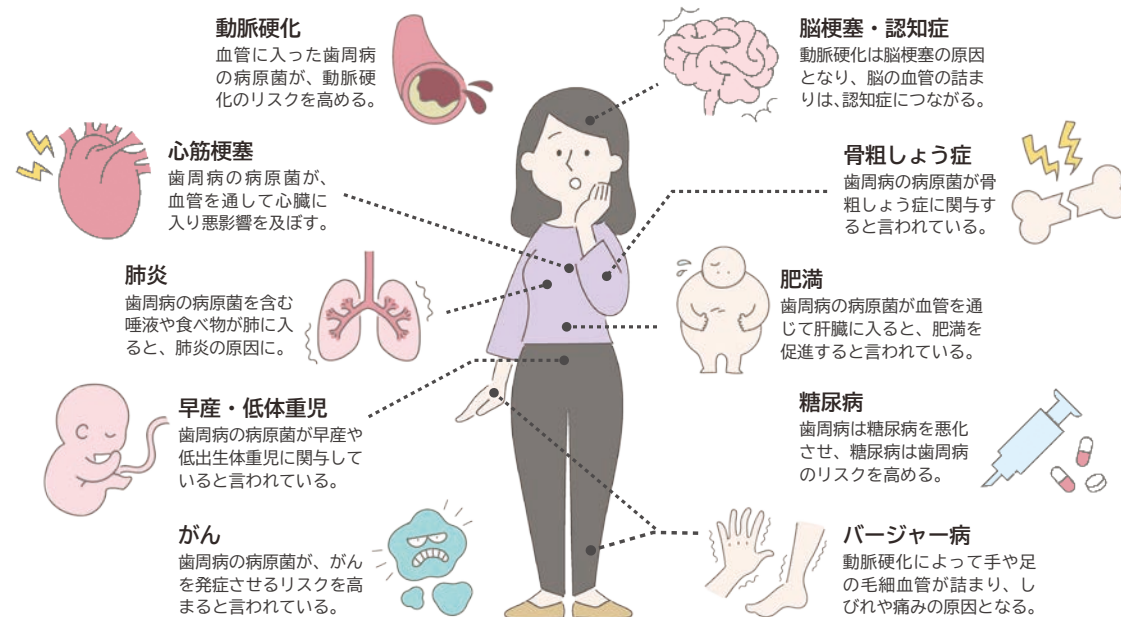
歯周病がもたらす全身疾患

近年の研究では、歯周病がさまざまな全身の病気と関係していることが明らかになってきました。歯周病の細菌や毒素は、歯ぐきの血管から血流に入り、全身を巡ります。その結果、狭心症・心筋梗塞などの心血管疾患、脳梗塞、糖尿病、早産・低体重児出産などのリスクを高めるといわれています。

例えば、心筋梗塞や脳梗塞は、血管の内側にプラークがたまり血流が悪くなる「動脈硬化」が原因の一つです。歯周病菌が血管の炎症を促し、プラークの形成を促進する可能性が指摘されています。

また、糖尿病とも深い関係があります。歯周病菌が出す毒素は、血糖値を下げるインスリンの働きを妨げるため、糖尿病を悪化させる原因にもなります。一方で、高血糖状態が

▼歯周病と全身との関わり



続くと血管が弱くなり、歯周病が進行しやすくなります。歯周病を治療することで、血糖コントロールが改善したという報告もあります。

さらに、歯の本数が多い人ほど、認知症のリスクが低いという研究もあり、口の健康は全身の健康とも密接に関係しています。

歯周病を予防するために

歯周病は「口の生活習慣病」とも呼ばれ、予防できる病気です。

基本は毎日の丁寧な歯みがきですが、それだけでは取りきれない歯垢や歯石もあります。そのため、歯科医院での定期的なチェックや専門的なクリーニングを受けることが大切です。

最近では、歯のメンテナンスの一部は保険診療でも受けられるようになってきました。歯科医院は「歯が痛くなってから行く場所」ではなく、「病気を予防するために通う場所」という意識を持つことが大切です。

口の健康を守ることは、全身の健康を守ることにもつながります。歯周病を予防し、い

つまでも自分の歯で食べられる健康な生活を目指しましょう。

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

このような症状のある人は、要注意！

寺田院長の

んだんだ！通信 No.126



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
てらだ やすし
寺田 康



ゆる 緩んだ土台

私の趣味は撮り鉄である。列車は線路の上を走る。線路は枕木に固定されている。その枕木を支えるのが道床である。道床は碎石や砂利を敷き詰めてできて、枕木の位置を固定し、線路の歪みを防止する。また、列車の走行荷重を分散させ、騒音や振動を和らげ乗り心地をよくする役目もある。

写真は、早朝の羽越本線「余目のS字カーブ」を走り抜ける下り貨物列車である。列車の安全は、しっかりとした道床の上にある。

約1か月前から、私の左下奥のインプラント歯がガタガタしだした。実は12年前、私は抜けた左下奥歯に2本の歯科インプラント治療を受けた。歯科インプラントは3つの部品からなる。一つは下顎骨内に埋入される人工歯根である。ねじのような形状で、私には長さ11mmのものが使われた。下顎骨内にかっちり食い込んで固定され、強固な土台の役目を果たす。この人工歯根のネジの頭に乗るのが支台で、これに人工歯を固定する。

私のインプラント歯がぐらつく原因は、この人工歯根周辺の骨吸収が進行しているためだそうで、今度、インプラントの部分のレントゲン写真を撮ることになった。

それから急に、奥歯の具合は悪化した。インプラントの歯のぐらつきは日増しに

大きくなり、歯が浮いてきた。硬いものを左奥歯で噛むたびに、左顎から脳天に激痛が走った。舌先で左奥歯を探ると、グラグラのインプラント歯に触れた。生の食パンを噛んでも激痛が走った。そして、ついには食べていなくても痛むようになり、夜も熟睡できなくなった。

そんな夜が続いた3日目の朝、目覚めはいつになく爽快であった。

上下の歯を噛み合わせて「い〜〜」という発声の口格好をして息を吸ってみた。すう〜〜うっ。妙に左下奥の風通しがいい…。舌先で左下奥歯あたりを探ってみた。

……ない。

「はい、息を大きく吸って〜〜、はい、そこで止めて」

私は腹部レントゲン写真を撮られていた。人工歯根は苦痛を乗せてどこかへ旅立っていった。

んだの〜。



Topic

救急医療講演会を開催しました

4月22日（水）、庄内町響ホールにて当院主催で「救急医療講演会」を開催し、酒田市・鶴岡市の消防隊員と当院職員あわせて71名が参加し、盛況のうちに終わることができました。

講師には、湘南鎌倉総合病院副院長（兼）救命救急センター長の山上浩医師、救急調整室室長の内田悠太救急救命士をお招きしました。講演では、「24時間365日、救急を断らない」という理念を実践するための多職種によるチーム医療の実際、さらに病院救命士の役割や業務内容について紹介がありました。

講演後は活発な意見交換も行われ、講演会を通して医療機関と消防機関の円滑な連携体制、地域における医療機関の役割分担の重要性など、今後の庄内地域の救急医療のあるべき姿について改めて考える機会となりました。（企画課／遠藤）



すきま時間で
できる！

かんたん体操



腰痛予防とヒップアップに！「股関節ストレッチ」

座り仕事で硬くなりやすい「股関節」。股関節をスムーズに動かせるようになると、腰痛やぎっくり腰の予防につながるほか、ヒップラインの引き締めにも効果が期待できます。



①右手をイスに添え、左手は腰へ。左ひざを「く」の字に曲げて持ち上げます。背筋はまっすぐ伸ばしましょう。

②左足を右ひざ付近につけたまま、左ひざを横に開きます。正面から見て「4の字」をイメージ。体が傾かないよう注意し、左右10回ずつ行いましょう。

POINT 痛みが伴う場合は無理に動かさないようにしましょう。

利用者募集中！

60歳から始める体力づくり！健康推進センター「運動教室」

健康づくり、体力維持のために、一緒に運動を始めてみませんか？利用者さん同士の会話も弾み、日々楽しい雰囲気の中で活動しています。

- 1回500円（月会費不要）、週1回～
- 見学・無料体験OK、送迎サービスあり

【お問合せ・お申込み先】☎0234-43-3434（代）担当：高橋・島谷

利用概要や紹介動画を
サイトで紹介中

スマホは
こちらから
アクセス！



健康推進センター
健康運動指導士
IHTA認定シニアヨガIR
しまや かずなり
島谷 一成

2026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) *青字は完全予約制です

受付時間	※1 (17:00 ~ 18:30) ※2 (9:00 ~ 11:10) ※3 (9:00 ~ 11:30) ※4 (14:00 ~ 15:30)
診察時間	※5 (14:00 ~ 16:30) ※6 (14:00 ~ 17:00) ※7 (14:00 ~ 19:00) ※8 (11:30 ~ 12:30) ※9 (13:30 ~ 17:00) ※10 (9:00 ~ 11:00) ※11 (13:30 ~ 16:00)

		1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	15月	16火	17水	18木	19金	20土	21日	22月	23火	24水	25木	26金	27土	28日	29月	30火	備考	
内科	午前	海野長戸	西郵長戸	海野松田	西郵西島福井	海野小野	担当医	休日	海野長戸	西郵長戸	海野松田	西郵西島福井	海野小野	担当医	休日	海野長戸	西郵長戸	海野松田	西郵西島福井	海野小野	担当医	休日	海野長戸	西郵長戸	海野松田	西郵西島福井	海野小野	担当医	休日	海野長戸	西郵長戸		
	夕診	西郵			海野				西郵			海野					西郵				海野				西郵					海野			西郵
総合診療科	夕診		寺田						寺田										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・瀧田	循・菅原 心・川島	循・菊池 心・瀧田	循・星加 心・瀧田	循・菊池 心・川島	担当医	休日	循・細川 心・瀧田	循・大野 心・川島	循・菊池 心・瀧田	循・星加 心・川島	循・菊池 心・川島	担当医	休日	循・菊池 心・瀧田						休日	循・細川 心・瀧田	循・菅原 心・川島	循・菊池 心・瀧田	循・星加 心・瀧田	循・菊池 心・川島	担当医	休日	循・菊池 心・瀧田	循・菅原 心・川島		
	夕診				循・菊池							心・川島																循・菊池					
血管外科	午前				大久保							大久保													大久保								
脳神経外科	午前	伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	担当医※3	休日	伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	蘇※10 担当医※3	休日	伊崎	蘇	伊崎	担当医	担当医※3	休日	伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	担当医※3	休日	伊崎	蘇			
	夕診	伊崎		蘇	伊崎				伊崎		蘇	伊崎					伊崎		蘇	伊崎				伊崎		蘇	伊崎				伊崎	蘇	
外科	午前	小野	張	張	張平崎	張小野		休日	小野	張	張	張平崎	張小野		休日	小野	張	張	張平崎	張		休日	小野	張	張	張平崎	小野		休日	小野	張		
	夕診		張 ※1							張 ※1								張 ※1									張 ※1						張 ※1
整形外科	午前	宮本	宮本	宮本	日向野 ※3	宮本	菅谷 ※2	休日	宮本	宮本	宮本	日向野 ※3	宮本	早川 ※2	休日	宮本	宮本	日向野 ※3	休診	早川 ※2	休日	宮本	宮本	宮本	日向野 ※3	宮本	早川 ※2	休日	宮本	宮本			
婦人科	午前	田村			田村				田村			田村					田村			田村					田村				田村			田村	
小児科	午前	菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3		休日	菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3		休日	菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3	休日	菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3		休日	菅本 ※3	菅本 ※3			
	午後	菅本 ※5	菅本 ※5	菅本 ※5	菅本 ※5				菅本 ※5	菅本 ※5	菅本 ※5	菅本 ※5					菅本 ※5			菅本 ※5					菅本 ※5		菅本 ※5				菅本 ※5		
歯科口腔外科	午前	荒代	荒代	荒	荒代	荒代	深代	休日	荒代	荒代	荒代	荒代	荒代	荒	休日	荒代	荒代	荒代	荒代	荒代	深代	休日	荒代	荒	荒代	荒代	荒代	荒	休日	荒代	荒代		
	午後 夕診	荒代 ※7	荒代 ※6	荒 ※6	荒代 ※6				荒代 ※7	荒代 ※6	荒代 ※6	荒代 ※6					荒代 ※7	荒代 ※6	荒代 ※6	荒代 ※6					荒代 ※7	荒代 ※6	荒代 ※6				荒代 ※7	荒代 ※6	
皮膚科	午前		矢島 ※2					休日			小栗 ※3				休日						休日			小栗 ※3				休日			矢島 ※2		
	午後										小栗									柳澤							小栗						
泌尿器科	午前			都筑			三木	休日			牧野				休日			柳澤			休日			牧野			休日						
	午後			都筑							牧野									柳澤								牧野					
神経内科 (物忘れ外来)	午前		國井					休日		國井				高橋	休日						休日		國井				高橋	休日		國井		物忘れ外来 不定期 (13:00 ~ 14:00)	
精神科	午前													馬場															馬場				
呼吸器内科	午前						担当医	休日						担当医	休日						休日							休日					
形成外科 (創傷ケア外来)	午前		島田 半田※8		島田				島田	島田 本荘※8		島田					島田									島田	島田 高野※8			島田			島田
足病外来	午前	吉原						休日							休日						休日							休日					
	午後	吉原 ※5																															
せぼね外来	午前							休日						東山 ※10	休日						休日						菅原 ※10	休日					
	午後													菅原 東山															菅原 東山				
リウマチ膠原病外来	午前							休日						担当医 ※10	休日						休日							休日					
	午後												小野 ※11																				
乳腺外来	午前							休日							休日						休日							休日					

【足の特別外来】(完全予約制)

- フットケア外来 毎週月曜、木曜、金曜(9:00~12:00)
- 歩行外来 第1・3月曜(9:00~11:30)
- くつ外来 第1・3月曜(9:00~13:00、14:00~16:30)



※変更や休診の場合があります。最新情報は左記の外来診療予定表をご確認ください。

一般の方 (診療予約)

●予約センター (歯科口腔外科・小児科以外)
☎ 0234-43-8021 (直通) 月~金曜 13:00~17:00

●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、土曜 9:00~12:30

小児科 (Web予約のみ受付)



こちらの予約サイトからご予約下さい。

山形県理学療法士会主催「一般公開講座」のお知らせ

この度、山形県理学療法学会の一般公開講座において、当院の寺田康院長が講演を行います。
 入場無料・参加申し込み不要でどなたでもご参加いただけます。
 どうぞお気軽にお越しください。

日時：6月14日(日)13:00~14:00 (12:45 受付開始)

会場：庄内町文化創造館 響ホール
 東田川郡庄内町余目字仲谷地 280

講演テーマ：「高齢者が動き続けるための身体づくり」

講師：庄内余目病院 院長 寺田 康

参加費：無料 ※事前申し込み不要

詳細は
こちらから



お問い合わせ先

担当/リハビリテーションセンター
 理学療法士 長谷部

☎0234-43-3434 (代表)

電話受付時間：平日 9:00~17:00
 ※祝日は除く

もくじ

02【特集】歯周病は万病のもと

04 寺田院長のんだんだ！通信

05 すきま時間でできる！かんたん体操
 トピックス

06 2026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。

【郵送の場合】山形県東田川郡庄内町松陽 1-1-1
 庄内余目病院 企画広報室 宛

【メールの場合】kikaku@amarume-hp.jp

公式 LINE アカウント

Web での受診予約や外来予定表、健康講座などのイベント情報をご案内しています。ご登録お待ちしております！



庄内余目病院 Instagram

病院の日常や働く職員の姿などお届けしています。よろしければ、いいねやフォローをお願いします！



● 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

患者さまの権利と尊厳を
 大切にする病院

● 患者様の権利 ●

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

● 医療における子どもの権利 ●

1. 人として大切にされ、自分らしく、生きる権利
2. 子どもにとって一番よいことを考えてもらう権利
3. 病院などで親や大切な人といっしょにいる権利
4. 必要なことを教えてもらい、自分の気持ち・希望・意見を伝える権利
5. 希望どおりにならなかったときに理由を説明してもらう権利



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



当院は日本医療機能評価機構認定病院です。



病院ホームページ
 URL：http://www.amarume-hp.jp/

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・転用および複製等をご遠慮ください。



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。