



# ゆきぐに大和病院だより

## 理念

私たちは、自然のうるおいの中で、人それぞれの希望に満ちたくらしを支え、地域医療を推進します。

2013

10月号

## 歯周病を予防しましょう！

### ハミガキ器具に関するQ&A

歯科口腔外科 部長 佐藤直幸

おいしい食事をよく噛んで味わって食べることは健康のかなめであり喜びでもあります。これができなくなると生活の質が著しく低下します。ですから健康な歯でいることはとても大切なことです。その大切な歯をダメにしてしまう主な病気の一つが歯周病（歯槽膿漏）です。歯周病は40、50歳代以降になると半数以上の人がかかってしまうといわれる、とても身近な病気です。また近年の研究により糖尿病や動脈硬化などとの関係も明らかになってきており、命をおびやかす病気と考えられるようになりました。歯周病の主な原因は歯垢（しこう）です。ですから適切に歯垢を落とす歯ミガキができれば歯周病は防ぐことができます。そこで今回は、歯ミガキ器具に関するお話をQ&A形式で説明していききたいと思います。

**Q1：歯ブラシだけで歯周病は予防できますか？**

**A1**：いいえ、できません。歯ブラシだけでは歯と歯の間や奥側の狭い部分には毛先が届かないため歯垢が残ってしまいます。ですから歯間ブラシ【図1】やデンタルフロス（糸付ようじ）【図2】、タフトブラシ【図3】などが必要です。



図1 歯間ブラシ



図2 デンタルフロスと糸付きようじ



図3 タフトブラシ

**Q2：歯周病予防に効果的なブラッシング法はありますか？**

**A2**：有ります。スクラッピング法【図4】です。歯の外側は歯に直角に、内側は45度に歯ブラシの毛先を当てて小刻みに優しく横にして振動させる磨き方です。歯と歯茎の境目をみかくことを意識してください。強い力で大きくゴシゴシすると、歯まで削れて知覚過敏の原因になりますし、歯ブラシで歯と一緒に歯茎までこすると歯茎を傷つけてしまいますので注意しましょう。

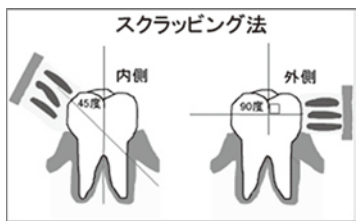


図4

**Q3：歯間ブラシの選び方や使い方は？**

**A3**：歯間ブラシは食べかすを取る爪楊枝とは違い歯垢を取るのが目的です。歯垢は、べつとりと歯に着いているため圧をかけてこすり取る必要があります。歯間ブラシは歯の間に少しきつめに入る太さのものを選んでください。歯の裏側からも行なえばより効果的なので、角度がついたもの【図1】を選んでほうが良いでしょう。ゴムの歯間ブラシは歯垢の清掃効果に不安があるので、歯間ブラシ初心者の練習用と考えるので、歯間ブラシをはじめて使うと出血したり、歯茎が下がったりしますが、これは炎症がおさまっていく過程ですのでやめないでください。2週間たっても出血する場合は歯科医に相談してください。

**Q4：デンタルフロスと糸付きようじの違いと使い方は？**

**A4**：デンタルフロスは合成繊維の糸そのものを巻き取ったもの、糸付ようじはホルダーに糸がついたものと考えるのが一般的です【図2】。デンタルフロスは少し技術が必要ですが、そのつど新しい糸が使用できますのでこちらがお勧めです。歯間ブラシの入らないせまい歯の間に通して歯垢をこすり落とします。

次ページへ続く



# 診療日のご案内

入院患者さまとの面会は、  
月曜日～金曜日：15：00～20：00、  
土曜日・日曜日・休日13：00～20：00  
となります。（時間厳守）

## 説明

診療科に対する曜日欄の記載は、○＝診療日、―＝休診となります。  
○と（休診有）の記載がある場合は、当月に臨時休診があります。備考欄で、休診日をご確認ください。  
また、曜日欄に「日付」の記載がある場合は、記載の日のみの診療となります。

整形外科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日	
一般外来										
予約外	○	10名で 受付終了	○	○ (休診有)	○ (休診有)	新患のみ	8:00～10:00	⑧⑨9:00～ ⑧⑩10:20～	休診=3日(木、17日(木)、 18日(金)、31日(木)) ※一日15名で受付終了	
予 約	○	○	○	○	○	—	予約方法は、P3上「予約 または予約変更について」 をご参照ください。			
専門外来										
脊椎	—	1日・15日	—	—	—	—	予約制 予約方法は、P3上「予約 または予約変更について」 をご参照ください。	10:20～		
上肢	—	—	—	○	—	—		9:00～		
足	—	—	—	—	—	12日				
リウマチ	—	—	—	—	—	5日・19日				
退院後	○	—	—	—	—	—				
人工関節	—	—	○	—	—	—				
骨粗しょう症	—	—	—	○	—	—				

形成外科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
	—	—	—	—	○ (休診有)	—	13:00～14:30	13:30～	休診=18日(金)、25日(金)

## ★子どもの予防接種日程

予 防 接 種	接 種 日	受付時間	接種時間
3種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風)	10月 4日(金) 10月18日(金)	13:20～ 14:00	13:30～
ポリオ	10月 4日(金) 10月18日(金)		
4種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	10月 4日(金) 10月18日(金)	13:20～ 14:00	13:30～
麻しん・風しん混合 1期 2期	10月25日(金)		
日本脳炎	10月11日(金)		
B C G	10月25日(金)		

医師別の診療予定が必要な方は、医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧を、医療連携室に用意してあります。

## 病院休診日のお知らせ

14日(月) 祝日・体育の日 第3月曜日  
21日(月) 第3月曜日

※各診療科の休診日は、「診療科・診療日の案内」の最右「備考・休診日」欄でご確認ください。

※予約が必要です。予約・お問い合わせは、医事課まで。  
※小児のヒブ、肺炎球菌、中学生の子宮頸がん予防接種は上記日程全般で行います。

## 訂正とお詫び

病院だより 8月号・1ページ目の「あんしん手帳」の発行場所につきまして掲載に誤りがありました。

( 誤:市の保健課、福祉課  
正:市の保健課、各地域包括支援センター )

市役所は保健課と各地域包括支援センターでの発行となります。お詫びして訂正させていただきます。

## 内分泌糖尿病外来からの お知らせ

【午後の診療】は10月より、毎週木曜日  
(受付=13:00～14:00 診療=14:00～)  
に変更させていただきます。

## 予告

### インフルエンザ 予防接種

本格的な流行を前に、今年も予防接種を実施します。実施の受付の詳しい案内は、次号にてご案内させていただきます。

歯科医院等で指導を受けることを勧めます。  
より詳しい個々の事項は、お近くの  
ある質問に対して解説してみました。  
以上、歯ミガキ器具に関するよく  
剤は効果が確認されています。  
ムシ歯予防に対するフッ素含有歯磨  
が良好といえるでしょう。(ただし、  
す。その成分含有が低発泡のもの  
れる原因にもなるというわけが  
とオオシユ剤も同様です。多量に用  
ウオックス剤も同様です。多量に用  
念ながらブラッシングの補助にしか  
機械的にこすり取ることは、歯垢を  
配が、歯周病予防の基本は歯垢を  
A6: 抗炎症性や殺菌性などの成分が  
配が、歯周病予防の基本は歯垢を  
配が、歯周病予防の基本は歯垢を  
配が、歯周病予防の基本は歯垢を  
配が、歯周病予防の基本は歯垢を  
配が、歯周病予防の基本は歯垢を  
配が、歯周病予防の基本は歯垢を

Q6: 歯磨剤(ハミガキ粉)は  
どれが良いですか?

の所なで、せびとも使ってほしいも  
一番奥の歯は磨き残しがとても多い  
一番奥の歯は磨き残しがとても多い  
一番奥の歯は磨き残しがとても多い  
一番奥の歯は磨き残しがとても多い  
一番奥の歯は磨き残しがとても多い  
一番奥の歯は磨き残しがとても多い  
一番奥の歯は磨き残しがとても多い

Q5: タフトブラシとは  
どのようなものですか?

1ページからの続き  
歯周病を予防しましょう!  
ハミガキ器具に関するQ&A



平成25年10月

# 診療科

## 予約または予約変更について

受付日時：予約または予約変更をしたい診療科が診療している日(月～金曜日)の、午後2時～4時(歯科は歯科の受付欄参照)  
 方 法：電話にて受け付けます。  
 ※予約変更は、「やむを得ない」場合に限ります。

ゆきぐに大和病院 代表  
 TEL 025-777-2111  
 FAX 025-777-3853

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	○	○	○	○	○	○	8:00～ 11:00	9:00～	休診=11日(金)
内分泌 糖尿病	午前	○	○	○	○	(休診有)			
	午後	—	—	—	○	—			
循環器科	○	備考参照	○	○	—	19日	8:00～ 11:00	9:00～	火曜日=予約制
腎臓科	—	—	—	—	11日・25日	12日		10:15～	
呼吸器科	—	—	—	○	—	○		9:00～	
神経内科	○	○	—	○	○	—			初診は予約が必要
睡眠時無呼吸	—	—	—	○ (休診有)	—	—	予約制 (3ページ上の記事参照)	13:30～	休診=24日(木)

和漢診療科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	○	○	○ (休診有)	○ (休診有)	○	○	8:00～11:00	9:00～	休診=30日(木)、31日(木)
午 後	○	○	○ (休診有)	○ (休診有)	○	—	13:00～14:30	13:30～	休診=3日(木)、24日(木)、30日(木)、31日(木)

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	—	○	—	○	○	○	予約制 (3ページ上の記事参照)	9:00～	
メモリークリニック	○	—	○ (休診有)	—	○	—		④⑥9:30～ ⑤⑦13:30～	休診=30日(木)
高次脳機能障害科	28日	—	—	—	—	—		13:30～	

外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
胃腸科 肛門科	○	○	○	○	○	○	8:00～11:00	9:00～ 第1・3④ 10:00～	

小 児 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	午前	○	—	○	—	○	8:00～11:00	9:00～	
	午後	—	—	—	—	○	予約制 (3ページ上の記事参照)	14:00～	

婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般受付	—	—	—	—	○	○	8:00～11:00	9:15～	予約優先
予約制	—	○	2日・9日・ 16日・30日	○	—	—	予約制 (3ページ上の記事参照)	④9:15～ ⑥⑦10:30～	

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
予約制	—	—	—	—	—	○	予約制 (電話予約可 月～金曜日 14:00～16:00)	9:00～	当院眼科医師より 再診の指示がある方のみ

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	—	—	—	—	—	○	8:00～11:00	9:00～	
午 後	—	○	—	○	—	—	13:00～15:00	14:00～	
皮膚科	—	○	○	—	○	—	8:00～11:00	9:00～	
泌尿器科	—	—	—	○	—	—			

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
歯科・小児歯科	○	○	○	○	○	○	予約制 (電話予約可 10:00～12:30 13:30～16:00)	9:00～	
矯正科	—	—	2日・23日・ 30日	—	—	—			
歯科口腔外科	○	○	—	○	○	○			

市立病院群のあり方住民説明会

問答報告

東地区編

市立病院群再編に向けて開催された地元住民説明会、最終回は東地区の会場・参加者45名で話し合われた内容をお知らせします。

●期日 3月24日(日)
●会場 茗荷沢 東開発センター

新病院と基幹病院の関わりについて

問：基幹病院の外來受診は紹介状が必要なのですか。また、受診をするとき、一次(医療)とか二次(医療)とか三次(医療)という判断を患者自身でするのは難しいと思うのですが、どうすればいいのですか。

答：大和地域にできる新市立病院は一次(医療)から二次(医療)で、外來と内科疾患を中心とした入院機能をもつ病院となります。一方、基幹病院は三次(医療)で、救急、高度医療、紹介型の病院ですが、紹介状がなくても受診できるように今後調整をしていきたいと思えます。魚沼地域で三次医療を受けられるようになり便利になりますし、お産は産婦人科、小児科、麻酔科など複数の医師のチーム体制が必要なので、そういう診療科は基幹病院が担当します。

問：大和地域にできる新市立病院の建設場所を検討しているとのことでしたが、基幹病院を誘致する時に、立地条件のバランスを考慮して現在の場所になったはずですが、現在の場所ならば基幹病院と駐車場を共有できるので、その方が便利だと思えます。別の場所に建設するメリットは何ですか。

答：限られた医療資源の中でいかに基幹病院と機能分担するかを考え、地域のニーズにあった医療を提供していきます。診療科目や機能が決

まると建物の大きさ、必要な敷地面積も決まります。病院の規模が縮小しても、今までのおりの医療が継続できるようにしたい。

問：今の場所の方が慣れているし、大和地域にできる新市立病院が基幹病院の隣にあれば、紹介状をもらってすぐに隣の基幹病院で受診できるので患者にとって便利だと思います。

答：どういいう医療を提供するかが大切で、場所はその次になります。基幹病院と同じ敷地に新しい大和地域の市立病院ができたとしても、紹介状を発行するのに時間がかかるし、同日に両方の病院を受診できるとは限りません。

大和地域にできる新市立病院と医師確保

問：今まで同様に、通院しやすい病院になるのでしょうか。

答：今までと変わりがなく通院できるようにしたいと思えます。ただ、医師をいかに確保するかが重要で、それにはどういいう医療を提供するか医師向けにアピールしていく必要があります。今までの地で築いてきた地域医療を旗印に掲げ、医師を確保していきたいと考えています。

問：今まで大和病院が地域に対して提供してきた保健・医療・福祉の質が低下しないようにして欲しい。新しい病院は、行政側と医療側で十分協議して、いい方向に向かってほしい。

答：保健・医療・福祉については今まで以上に連携していきたいと考えています。保健・医療・福祉の連携については、行政の理解と協力が必要なので、今後も連絡・調整しながらやっていきたい。大和地域にできる新市立病院では、在宅を中心とした地域医療をやりたい。今後は、在宅であっても病院の中と同じ医療レベルに近づけたいと考えています。

問：病院のスタッフがここに居住できるように環境にしてほしい。メディカルタウン構想等でも、地域住民を交えた中で検討するシステム作りをしてほしい。

答：良い医療が提供できるように、医師やスタッフの確保に努めたい。医師にとって一番の処方箋は住民の皆さんのご理解とご支援なので、今後も皆さんから応援していただきたいと思えます。

リハビリ豆知識

理学療法士が伝えたい

「腰の痛み」対処法

リハビリテーション科

主任理学療法士

中俣和広



1 一般的な要因

人間の背骨(脊椎)は頸椎・胸椎・腰椎・仙椎の骨が、全体としてきれいなS字型カーブに並んでいます。この脊椎のS字カーブには、体を支え効率よく重力や地面からの衝撃を吸収する機能があります。また、骨と骨の間には椎間板があり、クッションの役割をします。普段の姿勢が悪いことや、生活上の動作のくせ、運動不足などで、S字カーブがくずれると、腰椎、椎間板、腰の筋肉などに負担がかかり、痛みの原因となります。この脊椎全体のS字カーブは、強すぎても、弱くても、痛みの原因となることがあります。

2 日常で気をつけること

正しい姿勢や動作を心掛けることで、適度な脊椎のS字カーブを保つことが大切です。肥満、運動不足、ストレスも腰の痛みを引き起こし悪化させる要因です。仕事やスポーツでの使いすぎも痛みの原因になることがありますので、適度に使うことも心掛けてください。

3 自分でできる対処法

腰の痛みが強い時は、運動はせず安静にしている必要があります。腰の痛みが軽くなり体を動かすことが可能になったら、痛みを感じない範囲ですくすく脊椎を動かす運動(図1)などを始めてみてください。慢性的な腰の痛みに対しては、安静よりも、適度なウォーキング・水泳・サイクリング等の有酸素運動で体力をつけることが効果的とされています。日ごろからの運動習慣が有効です。

4 医療機関受診の目安

安静にしても激しい痛みや進行する痛みがある時、神経の症状(足が動かない、腰や足の感覚がおかしい、おしっこが出ないなど)を伴う腰の痛みがある時、事故やケガで痛みがあり動けない時などは、危険な脊椎の病気が疑われることもあるため、早期に医療機関の受診をしてください。

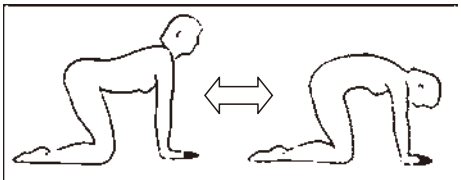


図1 脊椎を動かす運動(キヤット運動)