



Miyuki Times

みゆき会病院広報誌

みゆきタイムズ編集委員会発行

No.126 Autumn 2024

心と身体の元気は、「歯と歯ぐきの健康から」

歯科 診療部長 齋藤 一 央

高齢者の口腔ケア～訪問歯科診療のススメ!!～

歯科医師 佐藤 尚 紀

美味しく食べて健康で豊かに生きること
～各専門職の立場から～

- ささえるひとたち
- シリーズ「スポーツ障害」
- みゆき会は、今年も「RUN伴」に参加しました。
- 私のリフレッシュタイム
- Let's 脳トレ!
- Dr.金城の脳にいい健康レシピ





心と身体の元気は、 「歯と歯ぐきの健康から」

歯科 診療部長 齋藤 一 央

口腔機能として、「摂食」つまり自分の口から食べて栄養を摂取することがあります。これは言うまでもなく、生命を維持する基本的な機能の一つです。この機能を維持するために最も大切な事は、健康的な歯と歯ぐきを持ち合わせていることです。しかし、この機能は各種疾患により低下してしまいます。

歯を失う主な原因は歯周病です。日本人の3人に2人が歯周病といわれています。この歯周病は初期では自覚症状がありません、痛みを感じる方の場合は歯周病菌が増殖し活動していることになります。そして歯周病菌は組織に進入し破壊してしまいます。このことから、定期的に歯科健診を受け、初期の段階で治療を開始することがとても大切です。またセルフケアも重要で、歯周病が重度の方ほど不十分な傾向があります。歯科外来では継続した管理も含めた歯周病治療を行っており、個人にあわせたブラッシング法のアドバイスもしています。歯周病対策は生活習慣の改善も必要になることもあり、治療とセルフケアを合わせた方法になります。

歯を失うと噛めなくなりますが、それが身体機能に悪

影響をもたらすこともあります。まず「咀嚼」（食べ物をよく噛むこと）と脳機能の関係ですが、噛むという行為により脳の血流量が増加しやめると減少することがわかっています。歯の喪失により学習能力が低下して脳細胞の変性をひきおこすということです。咀嚼により脳が活性化することで認知症予防につながるとも考えられます。またかみ合わせが適切でない場合、身体の平行機能にも影響があります。入れ歯の装着でかみ合わせが保持されている方がはずしている時、身体のバランスをコントロールする平衡機能が低下するということがいわれています。これは、合わない古い入れ歯でも同じことがいえるでしょう。かみ合わせが適正化した良い入れ歯を入れることにより、歩行運動の向上と身体の動揺の減少がみられ、身体のバランスが改善されることも示されています。

特に高齢者は身体能力が低下しやすく、かみ合わせについてもリスクのひとつといえるでしょう。中高年にとっては、より健康的に生活を送る上で、かかりつけの歯科を持ち定期検診を受けることをお勧めします。



高齢者の口腔ケア

～訪問歯科診療のススメ!!～

歯科医師 佐藤 尚紀

口の中は細菌などの微生物が好む環境（温度、湿度、食べかすなどの栄養成分）が揃いやすく、もともと良好な状態が保たれにくい場所です。特に年齢を重ねると、自浄作用をもつ唾液の分泌量が減ったり、あるいは体の一部が不自由となり、さらに清潔な状態が得られにくくなることから、歯の不具合や口腔内のトラブルが多くなることがあります。

高齢者における口腔ケアの目的は、口の中の汚れや細菌を取り除く「器質的口腔ケア」と、口腔機能を維持・向上させる「機能的口腔ケア」の二つがあります。これらを組み合わせることで効果が高まります。

口腔ケアの主な効果は以下の5つです。

1. 唾液分泌の促進：唾液には歯や口の粘膜を保護したり、殺菌成分が含まれているため、虫歯や歯周病の予防になります。
2. 味覚改善による食欲増進：舌の汚れをきれいに取り除くことや、唾液分泌が促進されることで味覚が改善

する場合があります。食欲増進が期待でき、低栄養状態や脱水症状の予防になります。

3. 誤嚥性肺炎や感染症の予防：口の中の汚れや細菌を取り除き清潔に保つことで、口の中の細菌が原因となって発症する「誤嚥性肺炎」や感染症などの予防につながります。
4. 認知症の予防：口を開けたり閉じたりして嚙んで食べる行為は、脳に酸素を送ったり刺激を与えるため中枢神経を活性化し、認知症を予防するといわれています。
5. 口腔機能の低下（オーラルフレイル）を防ぐ：「嚙む」「飲み込む」「呼吸する」「話す」「表情を作る」などの口腔機能の向上・改善につながります

当科では、在宅や施設等で通院が出来ない方に訪問歯科診療を行っています。寝たきりや車いすであっても、是非ご相談ください。皆さんも、いつまでも自分の口から「美味しく」「楽しみながら」食事が摂れるよう、口腔ケアについてもう一度考えてみませんか？

美味しく食べて健康で豊かに生きること

～各専門職の立場から～

歯科衛生士の立場から 当院での歯科の役割

歯科衛生科 副主任歯科衛生士 二位関 綾

よく噛んで食べることは、肥満防止や認知症の予防、表情が豊かになり発音もきれいになります。

しかし、加齢や脳梗塞の後遺症などでうまく食べ物を飲み込むことができなくなったり（嚥下障害）、咳をする力が弱くなったり、食べものが誤って気道に入り込んでしまったり（誤嚥）と様々な原因で食べることが難しくなる方もいらっしゃいます。そうした場合は点滴や胃ろう栄養などの摂取方法があります。

いずれにしても、自分の歯で噛んで美味しく食べるためには、口腔ケアをしっかりと行うことが大切です。口腔ケアは、口の中を清潔にするだけでなく、口腔機能（舌や頬の筋肉・飲み込みの力の機能）を維持することに繋がります。また、自分で美味しく食べて生活の質を維持するだけでなく、全身疾患（誤嚥性肺炎）の予防にもつながります。

当科では、外来診療と訪問診療を行っています。一般的なう蝕（むし歯）・歯周病治療はもちろん、口腔ケアにも力を入れています。手術前には口腔ケアを行い、術後の合併症を予防し順調な回復に繋がっています。また、全身麻酔の際は口から管を通しますが、ぐらつく歯があると誤って抜けて飲み込んでしまい気管に入るおそれがあり、そのためにも手術前の歯科受診は重要です。

いつまでも自分の歯で噛み、美味しい食事を楽しく食べて、毎日を健康に過ごすためには、口の健康を保つことがとても大切です。



歯科衛生士の立場から 訪問歯科診療について

歯科衛生科 歯科衛生士 伊藤 千佳

当院では寝たきりなどで歯科診療所への通院が難しい方に対して訪問歯科診療を行っております。

訪問歯科は歯科衛生士が単独で行う口腔ケアと違い、常に歯科医師と歯科衛生士2名で動いており、歯科医師における様々な治療を受けられることができます。ポータブルユニット（持ち運び式の診療台）を完備していますので、口腔内清掃はもちろん歯を削り虫歯の治療することができます。また、ポータブルX線装置にて画像診断を行うことにより適切な処置を施すことが可能です。特に口腔内清掃は、口腔内を清潔に保つためにとても重要で、口腔内を刺激することで、唾液分泌の活性や誤嚥の予防など期待できる効果はたくさんあります。

通院が難しく定期検診を諦めていた方、口腔内のトラブルをそのまま放置していた方、口が開かず口腔ケアができないなど、ぜひ一度ご相談頂ければと思います。



ポータブルユニット
（歯を削ったり、掃除したり、調整できる持ち運び可能な機材です。）



ポータブル歯科X線診断装置
（持ち運び式のレントゲン撮影機です）

言語聴覚士の立場から 言語聴覚士（ST）の役割～嚥下訓練、多職種との連携について～



リハビリテーション科 主任言語聴覚療法士 奥山 澄子

『嚥下（えんげ）障害』という言葉聞いたことがありますか？食べたり飲んだりする一連の動きを“嚥下”といいます。『嚥下障害』とは加齢や病気により飲み込みの機能が低下した状態のことです。

言語聴覚士は、嚥下障害に対してのリハビリテーションを行います。嚥下訓練の内容は、食べ物を用いない“間接訓練”と食べ物を用いる“直接訓練”に分けられます。間接訓練は口内環境を清潔に保つ口腔ケア、お口周りやのどの筋力トレーニング等を行います。特に口腔ケアは誤嚥性肺炎の予防に非常に重要です。口内環境が著しく悪化している場合は、歯科での治療をお願いしています。

直接訓練は実際に食べ物を飲み込むことにより嚥下機能を改善させる方法です。飲み込みの状態に合わせて食事の形態を調整し、食事時の姿勢や安全な食べ方を検討しながら飲み込みの訓練を実施しています。

また、リハビリの効果を高めるためには栄養を十分に摂ることが必要不可欠です。嚥下訓練の際、お食事の内容や栄養を補うためのアプローチについては管理栄養士と連携しながら最良の方法を検討しています。

さらに『嚥下内視鏡検査：VE（VE：VideoEndoscopic examination of swallowing）』（内視鏡で飲み込みを確認する検査）が導入・開始され、より安全な摂食を提案できるようになりました。

食べることは“生きること”さらには“心を豊かにする”ことでもあります。食べる楽しみを少しでも長く継続できるよう、適切な検査および多職種と連携した医療を行っていきます。

管理栄養士の立場から 「美味しく食べる」ことの大切さ

栄養科 主任管理栄養士 渡邊 千晶

毎日、何気なくしている「口から食べる」ということ。この「食べる」という行為には大切な役割があります。私たちは日々の食事から様々な栄養を吸収し、生命維持に必要なエネルギーや栄養素を吸収します。ですが、ただ、栄養を吸収するだけではなく、「おいしい」と感じることで得られる満足感により精神的な安定や、楽しさ喜びに繋がります。

また、この口から食べることは目で見ると、匂いを嗅ぐ・手を使う・噛む・飲み込むなど脳を活性化させてくれます。更に、口に食べものが入り、噛む（咀嚼）ことで、唾液の分泌を促し、口の中がきれいになり清潔を保つことができます。そして、噛んで飲み込むという動作により、口の周りや首の回りの筋力や食べる機能の維持することで食事を美味しく食べることができるのです。この機能を保つためにもしっかり食事を摂り、より良い栄養状態を保つことが大変重要になります。私たち管理栄養士は歯科衛生士や言語聴覚士のスタッフと密接に関わりながら、患者様の状態に合った食形態の調整や必要な栄養量を補えるよう工夫し食事を提供しています。入院中はもちろんですが、日常の食事でお困りのことがありましたら、ぜひご相談ください。



NST（栄養サポートチーム）カフェランス：治療の一環として、患者様の栄養状態や摂取状態について、医師、看護師、管理栄養士、言語聴覚士などが連携し、より効果的な治療方針について検討を行っています。



ささえる ひとたち

No.8

医療福祉相談課

医療ソーシャルワーカー 花澤 辰之

「目や耳ではとらえにくい感情や想い」に焦点をあてること、それが医療ソーシャルワーカーの専門性です。

父と祖母の何気ない言葉

～福祉の世界、そして医療の現場へ～

出身は神奈川県です。中学からは父の転勤で群馬県へ引っ越しました。「福祉」という言葉を初めて知ったのは、高齢者施設を利用していた祖母の言葉がきっかけです。「…ここ、楽しくないな」とポツンと言。それ以

降、少しでも笑顔で過ごせる人を増やしたいという思いで福祉の道へ進みました。仙台市内の大学を卒業後は、群馬県内の在宅介護支援センターで相談員として勤務、その後30歳で山形へ。長らく地域包括支援センターで相談業務をしていました。

医療へのきっかけは、数年前に他界した父が入院した際、担当の医療ソーシャルワーカーがとても親身に話を

聴いて下さったこと、そして何よりも父の言葉でした。「これからは、資格を活かして自分のやりたい仕事をする時代。周りとの信頼関係やネットワーク（つながり）を大切にしながら仕事をしていきなさい。」この言葉を胸に、いつか自分も医療現場の相談業務をしたいと考えようになりました。

みゆき会病院には昨年の春に入職して、まもなく1年半になります。私にとってこの度の転職は、まさにこの地域で培ってきた信頼関係・ネットワークを活かすことができる新たなチャレンジだと思っています。



医療現場の“スピード”と患者支援

正直、現在はまだ医療と福祉の現場の違いに驚いています。福祉の現場では、ご本人やご家族の意向やペースに合わせて、「生活の質」を高めていくことが目的でした。一方、医療は（当たり前ですが）「救命」「病気の治療」が第一義的な目的です。ですから、福祉職である私が介入しなくても、様々なことが決定し進んでいくことも少なくありません。病気を治療することが、即ち生活の質を高めることに直接つながっているからです。

そして最も驚いたのは、そのスピード感でした。福祉の現場では、時には支援を必要としている方がじっくりと自ら考えて行動することを見守るということも少なくありませんが、医療の現場では、いかに限られた時間の中で効果的な支援ができるかが鍵になります。私は現在、主に急性期病棟を担当していますが、慣れない環境で入院生活を送る患者様の心身の負担を減らすためにも早く治療して早く退院していただく、そのために、多くの専門職がチームとなってより質の高い治療やリハビリテーションを提供しています。その中で、私たち医療ソーシャルワーカーがどんな関わり方をして何ができるのか…。

私は、病気の治療に直接携わることはありませんが、心理的な負担の軽減や退院に向けての環境整備などを支援します。言葉にできない感情や説明しづらい気持ちなど、目や耳ではとらえにくい患者様やご家族の思いという決して忘れてはならない部分にしっかりと焦点を当て、みゆき会病院の医療福祉サービスをしっかり提供していくことが使命だと考えています。そういう意味では、もしかすると福祉の現場より更に質の高い相談援助の知識やスキル、そして強い思いが必要なのかもしれません。

多くの専門職からの学び ～チームの一員として～

多くの専門職の様々な視点のもち方や価値観にも大きな刺激を受けています。医師、看護師、リハビリスタッフ、そして数多くのメディカル的な様々な考え方や手法などを知ることは、私にはとても新鮮です。医療現場には数多くの専門職がいるからこそ、様々な意見を出し合うことができ、目的に沿って最善の医療サービスや支

援内容を検討することができます。そして、そのプロセスは1通りではなく、患者様の病態や回復状況に合わせて、その都度順番や方法が検討されて進められます。この点も福祉現場とは多少異なる医療の柔軟性のように思います。こういったことも、私にとってはより広い視野で課題を考えるためのきっかけとなっています。

地域にいかされ、地域に貢献すること

時折外来などで、地域包括支援センター時代に関わりのあった患者様やご家族にお会いすることがあります。そんな時、「あら、花澤さんがいる病院なら安心だな」などと言ってくださると、ちょっと疲れている時でもパワーが出てきます。結局、私自身も地域の皆さんに支えられていることを実感する瞬間です。縁あってやってきたこの地域で、これからも院内の仲間達そして地域の皆さんと一緒に、地域貢献できるよう頑張っていきたいと思っています。

趣味はプロレス観戦と家庭菜園です。ピーマン、トマト、ししとう、ネギ、サツマイモなど、静かな空間で作業しながらゆったりした気持ちでリフレッシュしています。私にとって、とても大切な時間となっています。



プロのアスリートや部活動をしている学生の皆さん、また趣味や健康のためにスポーツを楽しむ人たちにとって最も怖いのは、「怪我」（別名「スポーツ障害」）です。当院スポーツ外来を担当している鈴木朱美医師（山形大学医学部整形外科学講座）が、さまざまなスポーツ障害についてシリーズで分かりやすく解説します！



山形大学医学部整形外科学講座 講師
みゆき会病院スポーツ外来
鈴木 朱美

NO.2 「成長痛だから、ほっとけば治る!?!」

お子さまが、「急に足を痛がって歩かない」「夜痛くて泣き出す」などの経験はありませんか？これは、いわゆる「成長痛」で、幼児や学童にみられる生理的な一過性の四肢の痛みで、3人に1人の子どもにみられるという報告もあります。骨成長に伴う痛みですが、病態は未だ不明です。たいていは10歳頃までに自然軽快すると言われていますが、成長痛とは異なる病態である「骨端症」は注意する必要があります。その代表格が「オスグッド・シュラッター病」で、骨の長軸方向の成長に筋腱の成長が追いつかず、筋・腱、特に大腿四頭筋腱とハムストリングスが急激に成長し、また大腿四頭筋力も急激に発達します。これにより膝蓋腱がまだ弱い軟骨性の脛骨粗面を牽引することで、骨の一部剥がれて、痛みを生じます（図1）。男児では12歳前後、女児では10歳前後に発生することが多く、成長が止まるころにはほとんどの方が改善します。しかしながら、ひどくなるとスポーツだけではなく階段昇降などの日常生活にも支障をきたしたり、強い疼痛が遷延したり、一度良くなってもまた再燃したりすることがあるので、早期治療が大切です!!

【オスグッド病】

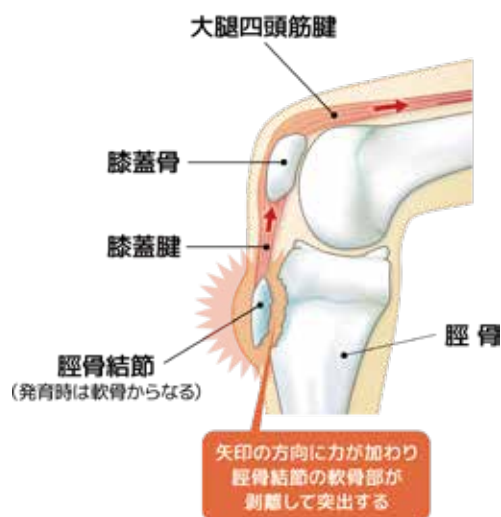


図1

〈治療法〉

- ・急性期にはRICE処置（Rest, Ice, Compression, Elevation）
- ・ジャンプや着地、ダッシュ、ストップなど痛みが出る動作の制限
- ・オスグッドバンドの装着
- ・大腿四頭筋（もも前）、ハムストリングス（もも裏）、足関節背屈のストレッチ（柔軟性改善）（図2）
- ・難治例には、局所注射や手術が適応となることがあります。

長引く場合や心配な場合は、医療機関を受診しましょう。



大腿四頭筋



ハムストリングス



下腿三頭筋

図2 ストレッチ

みゆき会は、今年も「RUN伴」に参加しました。

「認知症になっても安心して暮らせる地域づくり」を目指して、北海道から沖縄まで襷を繋ぐ「RUN伴山形2024」が開催され、みゆき会は今年もこのイベントに参加しました。

9月29日、みゆき会職員を含めた総勢約40名のランナーがみゆき会病院をスタートし、上山市役所までの約4kmのコースを全員が走り切り襷を繋ぎました。スタート地点では、入院中の患者様や隣接するグループホーム笑顔の利用者様が応援に駆けつけてくださいました。皆さんもこの機会に、新ためて認知症について考えてみませんか。



私のリフレッシュタイム

急性期リハ 理学療法科 **金澤 季奈**

私のリフレッシュタイムは、家で飼っているチンチラとの部屋んぼの時間です。

毎日1～2時間ほど、部屋の中を散歩させています。

いたずら好きでカーテンの裏に隠れたり、ぬいぐるみの上に登ったりします。

そんな元気いっぱいの姿に毎日癒されてます。



急性期リハ 理学療法科 **今田 萌菜**

休日前にする「お家居酒屋」と、半年に1回程行く「旅行」が私のリフレッシュタイムです！

お家居酒屋では、その日の気分に合わせてのおつまみを作ってドラマやアニメを見ながら楽しんでいます。写真は沖縄に行った際のパラセーリングの写真です。旅行の際は、現地でしか体験できないことをするようにしています！



頭で考える認知課題と身体を動かす運動課題を同時に行うプログラムは、身体を動かしながら脳を使うことができ、認知症予防としての効果が期待できます。認知課題は、同じことを続けていると慣れてきて、頭を使わなくてもできるようになります。その結果、負荷がかからなくなりますので、慣れてきたら課題を変え、考えながらでないとできないくらいの難易度で行うことが重要です。自分自身に合う難易度で、行ってみてください。

足踏みをしながら



- 1 から30まで数えましょう。
- 30から 1 まで数えましょう。
- 100から 7 を引いていきましょう。
- 3 の倍数で手を叩きましょう。

Dr.金城の 脳にいい健康レシピ



りんごとかぼちゃ

みのりの秋で、りんご、かぼちゃ、さつまいもなどがおいしい季節です。

今回は、材料がりんごとかぼちゃの二つのみ、簡単、時短のレシピです。

かぼちゃをグリルで焼き、同時にフライパンでりんごを焼きます。焼いたりんごにシナモンをふりかけます。ふたつをまとめて食べるとスイーツ感充分、低カロリーでヘルシーです。20-30分間でできます。

秋ふかし りんごとかぼちゃ 砂糖なし
簡単時短 十分甘い

材料

りんご 2個 400g
かぼちゃ 200g
シナモン 少々

100gあたり

エネルギー：75kcal
食物繊維：2.9g

1人分(2個)

エネルギー：39kcal
食物繊維：1.8g

作り方

- ① りんごの皮をむき、くし型にカットして、フライパンにのせ、蓋をして、中火～弱火で約10分間、水分がなくなるまで加熱してシナモンをふりかける (A)。
- ② かぼちゃをうすく (数ミリ) くし型にカットして、クッキングシートにのせ、グリル (予熱なし) で約15分間焼く (B)。
- ③ かぼちゃの上りんごをのせる (C)。