

発行:余市協会病院
 発行日:平成29年7月1日
 発行人:吉田 秀明
 編集人:広報委員会
 お問い合わせ:0135-23-3126

はつらつ Plus

齊藤事務部長着任のご挨拶



5月1日付けで事務部長に就任した齊藤真弘(さいとうまさひろ)です。仕事は1割に経験と2割の知識、7割の人間関係で成り立っていると思っています。気候が温暖で、畑の産物や海の幸などが豊かで、景観が綺麗な余市町を楽しみたいです。よろしくお願い致します。



地域医療国際支援センター活動レポート

古着集めにご協力いただきありがとうございました！

病院内外で2、3月に古着集めをしました。院内、院外からも寄付をいただき、集まった総数は500アイテム以上！一度の渡航では運びきれないほどの量となりました。寄付をいただいた方々はもちろん、回収にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



現地の様子

今回の渡航は約2週間、いただいた古着とともにタイ北西部のターソンヤン病院へ行ってきました。このプロジェクトでは、妊婦検診の質の向上を目指し、妊娠中から産後のトラブルの予防につながることを目的として病院スタッフと一緒に活動しています。古着の配布もその一環、妊婦検診へ来るきっかけづくりとして一役買ってくれています。病院スタッフも大変喜んでくれ、お礼のお手紙も書いてくれました。

現地では、妊娠中に気を付けることなど、現地の言葉で、現地の生活に沿ったビデオの作成を行い、その上映をしました。妊婦さんやその家族からは「こんなビデオがほしいと思っていた！こういうことを知りたかった！」と嬉しい言葉をいただいています。

今後の方向性

今後は新たなシリーズのビデオ作成を行っていく予定です。今回集まった寄付の残りは郵送で現地へ送り、引き続き妊婦検診で使用してもらうことになっています。いったん古着集めは終了しますが、プロジェクトは続いています！ **地域医療国際支援センター 田中綾**



研修医リレーコラム 92 「歯磨きで糖尿病が治る!?!」

手稲溪仁会病院研修医の萩原詢哉です！元気“ハツラツ”！？ということで今月のテーマは“歯磨き”！自宅でいつも欠かさずやっているであろう“歯磨き”、ちょっとひと工夫することで元気ハツラツ！オオナミン菌——！になっていただこうと思います！

歯周病が恐ろしい病気って知っていますか!?!

「**脳梗塞のリスクを2.8倍にする**」、「**心筋梗塞のリスクを1.5倍にする**」、「**妊娠している女性になると未熟児のリスクが6.7倍になる**」…いやいやいやいや、さすがにそれは嘘でしょ。いいえ嘘のようなホントの話。脳？心臓？？未熟児？？？関連性のないように見えるこの3つ。実は1つの**共通点**があるんです。共通点、それは**どれも“血管”の病気**だということです！脳梗塞は脳の血管が詰まる病気、心筋梗塞は心臓の血管が詰まる病気、妊娠女性においても母親の血管は赤ちゃんの血管と合流するわけです。血管？歯周病？関係あるの!?!

そもそも“歯周病”って…

文字通り“歯の周り”の病気です。つまり“**歯ぐき**”と“**骨(歯槽骨)**”の病気。そして歯周病の原因は“**歯周病菌**”による“**感染症**”！“**歯周病菌**”が歯の周り“に感染して”炎症“を起こすわけです。歯周病菌の恐ろしいところ、それは“**血管に侵入してしまう**”こと！歯を磨いているときに歯ぐきから出血することありますよね？歯ぐきには血管が張り巡らされています。その血管から歯周病菌が全身の血管へと流れ込むわけです！その結果、血管にダメージが及びます。つまりは“**血管が老化**”するわけですね。“**血管の老化**”とは“**動脈硬化**”です。“**歯周病**”は“**動脈硬化**”を進める病気なんです。

動脈硬化を進めるものと言えば…?

そう、“**タバコ**”。発癌性があるのはもちろんですが、それだけじゃなく動脈硬化を進めることで有名です！つまり、**歯を磨かないで寝るとすることは、タバコを1本吸って寝るみたいなもの**なんです！（かなり大げさな言い方ではありますが。）

まあたぶん自分は歯周病までは進行していないだろう…?

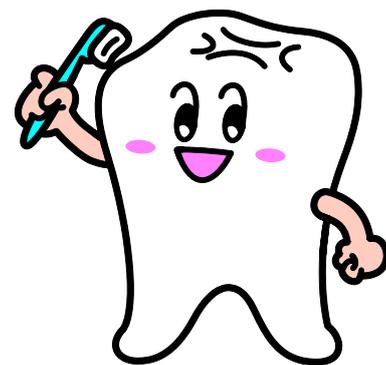
厚生労働省の発表では、残念ながら日本という国、軽症を含めれば**成人の“7~8割”**が歯周病と言われています。つまり、自分もすでに歯周病になりかけていると思っていた方がいいということです。

そんな恐ろしい歯周病に我々ができること、それは…

“**歯磨き**”！そして“**歯医者に行くこと**”！それだけ！というわけでもずは歯磨きについてしっかり手を打って、あとは歯医者さんに手伝ってもらいましょう！

歯磨きのポイント

- ✓ 歯と歯の間にブラシを押し込むように“**小刻みに**”！
- ✓ 強く磨きすぎない！**毛先が開くようなら強すぎ**！
- ✓ みがか“**順番**”を変える！（今日は右下の奥歯から、明日は左上の奥歯から…など）
- ✓ **歯磨き粉**を必ず使う！歯磨き粉の量はブラシの半分未満！
- ✓ 電動歯ブラシの場合は**手は動かさない**！



歯周病を治すと、なんと!なんと!?

難治性の糖尿病のコントロールが良くなると報告されています！さらにダイエットにも効果があると言われていています！また、あるアンケートでは、“**歯ぐきの色**”だけを変えた二人の女性の写真を見せると、なんと**見た目年齢に“10歳以上”の差**が出たといえます！歯ぐきが暗いだけで顔も老けて見えちゃうんですね…。たかが歯磨き、されど歯磨き。今さら歯磨き？いや今から歯磨き！余市には果物に海鮮、ワインにウィスキーと、おいしいものが満ち満ちています！おいしいお寿司を食べて、おいしいお酒を飲んで、なんだか気分もいいし眠たくなってきたから、歯は明日の朝磨けばいいか。いいえ、あきません。断じてあきません。**右手にお寿司、左手に歯ブラシ！右手にワイン、左手に歯ブラシ！！**そんな日々の先には笑顔で満ち満ちた素晴らしい余市の姿が目に見えます。食べ物もおいしくて、人も優しく、みんな健康。余市は、この“世”で“一”番素晴らしい町、**通称“世一(よいち)”**！目指しましょう！今こそ！！ **手稲溪仁会病院研修医 萩原詢哉**



救急件数 (5月)

外来受診242件 うち入院36件
救急車来院66件 うち入院26件