

2020 6・7

- 2.3 健康アラカルト
- 4.5 今月の顔 / フタタのどっておきレシピ
- 5.7 外来診療一覧表
- 8 裏表紙連載 / おしらせ

VOL.
120

こんにちは



ココロのクリニック
ウィズ
連載第4回(全5回)

ココロのクリニックウィズのデイケアで行っている「リワークプログラム」を紹介します。「リワークプログラム」とは、うつ病の方を対象とした復職を支援するためのプログラムです。ただ復職をするだけでなく、休職を繰り返さない為には、休職に至った経緯の振り返りをしたり、ストレスの対処法等について学ぶことが大切です。そのため、プログラムでは自分の考え方のクセを知ったり、コミュニケーションのスキルを学んだりします。3ヶ月を1クールとして、最大2クールの利用が可能です。利用に際していくつかの条件がありますので、リワークプログラムに関心を持たれた方は、ウィズスタッフにお問い合わせ下さい。



次号発行
2020年夏

- ・どのようなインタビュー/企画/記事が読みたいですか?
 - ・文字の大きさや文章の長さ等、読み辛さはありませんか?
- など、goiken217@yahoo.co.jpまでぜひご意見・ご感想・アイデアをお聞かせ下さい。

| | | | |
|---|---|--|---|
| 田宮病院 ☎ 46-3200 出向看護ステーションみつごうや ☎ 27-7310 うらら長岡 ☎ 92-4568 | 長岡西病院 ☎ 27-8500 在宅介護支援センターみつごうや ☎ 27-7320 地域生活支援センター ☎ 27-4266 | 地域総合サービスセンター ☎ 27-7331 訪問介護ステーションみつごうや ☎ 27-7330 越路ホーム(あすあ3荘) ☎ 28-5483 | ココロのクリニックウィズ ☎ 34-7502 ケアプランセンターココロ ☎ 22-4112 ワークセンターのつば ☎ 22-4888 |
|---|---|--|---|

健康 アラカルト

「ライフステージに
合わせた口腔衛生管理」

田宮病院 歯科衛生士
桑原裕美子

お口の衛生状態は私たちの健康状態に様々な影響を及ぼします。

乳幼児期は、甘い物を食べ過ぎない。親は仕上げ磨きをしましょう。市のフッソ塗布を受けましょう。

児童期は、自分できちんと磨きましよう。仕上げ磨きもましよう。学校でフッソ塗布をましよう。歯科検診で異常があつたら歯医者に行ましよう。

青年期は、かかりつけ歯科医院を決め、定期的に通いましよう。

特に歯周病は様々な臓器に影響を及ぼします。歯周病により産生された炎症物質が全身に影響を及ぼします。肺臓では糖尿病、脳では脳梗塞や認知症、心臓では心筋梗塞、肺では誤嚥性肺炎、また全身の血管における動脈硬化症や腎症など、さらに高齢者においては加齢と共に免疫力が低下し、抵抗力が弱くなつてることから、特に感染の影響が全身に生じやすくなつています。つまり、歯周病は全身と深く関わっているわけです。しかし、適切な治療をすることで様々な疾患の改善につながる事が明らかになっていきます。

お口は体の入り口です。かかりつけの歯科医院を決めて、定期的な予防や必要な治療を受ける事をお勧めします。もしも、自ら、口腔の不調を訴えたり、口腔ケアが十分にできない状態になった時には、多職種によるチーム医療のもとで口腔衛生管理が行われていく事が重要です。

ちよつと余談ですが、昨年ある大学の名誉教授の先生が講演会でお

そして壮年期、老年期は歯周病の予防と治療をましよう。

8020運動というものを「ご存じでしょうか?これは1989年平成元年(より厚生省(当時)と日本歯科医師会の推進している「80歳になつても20本以上自分の歯を保とう。」という運動です。

これにより私たちの歯を残そうという意識改革が行われ、歯科医療技術の進歩もあり、その結果、現在は80歳以上の方でもたくさん歯が残つている方が多くいらつしやいます。「おじいちゃん、おばあちゃんになったら総入れ歯が当たり前!」と言う時代ではなくなつてきています。そしてインプラントという歯科治療も浸透してきています。何ですばらしい!自分の歯が無くても噛むことができ、何でも食べられるなんて!!

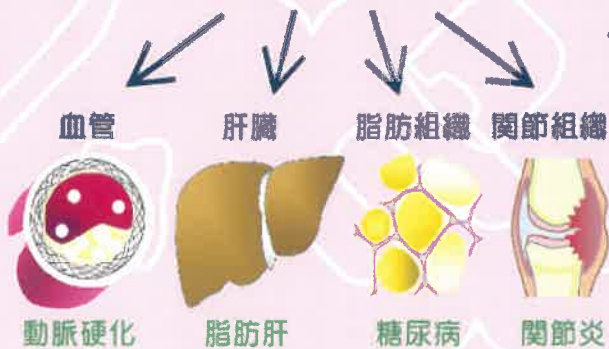
しかしながら現実はそのはいきません。「食べる」という動作には様々な筋肉を使います。これらは誰しも年齢と共に衰えてきます。そして誰

話しされた内容です。

「口はいのちの源です。口腔ケアは数あるケアの中でも最後まで行われなければならぬケアであり、人間としての尊厳を護る基本的なケアです。口腔環境が悪化することでおきる様々な全身への悪影響はもちろん、口腔内が乾燥し、汚染している状態では言葉を発することすら、できなくなります。最後に大切な人に「ありがとう。」と伝えられなくなるかもしれない。」と。



歯周病原細菌感染
↓
炎症物質の産生



山崎和久 歯周病と非感染性疾患・慢性疾患との関連
(生物試料分析Vol. 41, No. 3, 2018年)より改変

私も他人事ではありません。職業柄、口腔ケアも頑張っていますし、歯も沢山あります。今は自分で歯科医院に行けますし、お口の困り事を相談できる歯科医師の先生も身近にありますが大好きです。特に大好物の果物もあります。私は最後に家族に「スイカが食べたい。」と言葉で伝えられるかなあと臆剣に考えてしまいました。(笑)

かが歯を磨いてくれて、誰かが歯科医院に連れて行ってくれる、または自分で歯や銀歯などの不調に気がつき、歯科医院に行く、定期的に歯科医院でクリーニングを受ける。それができなくなった時はどうしたらいいのでしょうか?ましてや歯が沢山あるのに自分で歯を磨けなくなつたら?いったいどうしたら?

超高齢化社会を迎えている今、難しい条件と環境下で歯やお口の中の管理をしていかなければなりません。お口の中には太陽に次ぐ密度の細菌が棲息しています。エサとなるプラーク(歯垢)、湿度、適切な温度がそろつているため、口腔内という環境が細菌にとつてはとても居心地がよく、繁殖しやすい場所だからです。そしてヒトは1日に約1.5リットルもの唾液を飲み込んでいます。口腔内が不潔な状態であると病的に増殖した細菌を大量に飲み込んでいることとなります。これが健康状態に影響しないわけがありません。

今月の顔

田宮病院薬局 薬剤師

多田 成美 さん

地元で役に立ちたいと、田宮病院に勤めてこの4月で5年目になる多田さん。元々医療系の仕事に就きたいと考えており、高校時代から薬剤師を目指すようになった。外来・入院患者さんの薬の調剤の他、前号で特集した『院内感染対策チーム』での活動や、服薬教室を担当するなど、活躍の場は多岐に渡っている。

とが重要です。でも元々薬に抵抗があったり、あまり自覚症状が無い場合などは、「何ともないのになぜ飲まなくちゃいけないの？」と、なかなか受け入れていただけないこともあります」

確かに、私も自覚症状が無ければ自分の判断で服薬を止めてしまう気がするし、『薬を飲み続けている間は病気が治っていないのだ』という考えにとらわれそうだとも感じた。

多田さんへのインタビュで個人的に最も印象に残ったのは、ある患者さんとのエピソードだった。

「薬を飲み続ける」との大切さをご指導する機会が多くありますが、例えば風邪薬だったら、風邪が治ればもうそれ以上飲む必要はないですよ。それと違って精神科のお薬は、症状が治まっても飲み続けていくこ

は、その方はお薬の詳しい説明より、ご自分の話を聞いてほしかったのではないかな。その時は自分が説明することはいっぱいあったけれど、患者さんの伝えたいこと、その背景、どういう風に考えて今このお話をされているのか、想像しながら聞く。その意図をくみ取らなくてはだめだと痛感しました」

最後に読み手の皆さんに伝えたいことを尋ねると、「ぜひお薬手帳を活用してほしい」ということだった。「複数の科を受診する場合など、同じ薬効のお薬が重複投与さされるケースや、相互作用を起こすケースがあります。そういったことを防ぐためにも、病院や薬局で確認が取れるよう、お薬手帳をご持参いただけたら。それから、精神科の薬は長く付き合っていく中で気になる副作用・病状の変化・飲み辛さ、何か困ったことがあったら、その都度相談していただきたいな」と思っています」



ワタシの とっておきレシピ とってもシンプルな ナポリタン

法人事務局 総務課
上林 幸夫

このコーナーに掲載されていたバスセンターのカレーを作ってみましたら、とても簡単でおいしかったので、B級グルメの中ではカレーと双璧とされるナポリタンスパゲッティを調べて作ってみました。市販のケチャップを使うだけなのですが、麺の茹で汁を少量加えて炒め水分を飛ばすと、酸っぱくならず、どこかなつかしい味になるそうです。

作り方

1. 玉ねぎは5ミリ程度に縦切し、ウインナー又はベーコン又はプレスハムなど、あるもので結構、1センチ大に切ります。
2. 鍋にお湯を沸かし、パッケージ記載の時間通りにゆではじめます。
3. その間に、フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、1の玉ねぎとウインナーなどコショウを振り炒めます。玉ねぎがしんなりしたら、ケチャップを加えて中火で全体に味が馴染むまで炒め、そこに茹で汁50cc程度と、お湯を切った2のスパゲッティを加え、全体を絡めて水分を飛ばしたら火から下ろします。
4. 器に盛り付けて完成です。粉チーズやオリーブオイルなどお好みでかけてもよいでしょう。

材料 (1人前)

- スパゲティ 80g
- 水 (スパゲティ茹で用) 700ml
- 玉ねぎ 1/4個
- ウインナー又はベーコン、プレスハムなど 適宜
- ケチャップ 大さじ2
- コショウ 少々
- サラダ油 小さじ2



外来診察一覧表(令和2年7月15日現在)

長岡西病院

〒940-2081 長岡市三ツ郷屋町371-1 ☎27-8500(代)

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------|-------|-----------|-----------------|----------|-----------------|---------|-------------------------|
| 内科 | 1診 午前 | 永井 | 永井 | 永井 | 加藤 | 永井 | 伊藤 |
| | 2診 午前 | — | — | — | — | — | — |
| | 3診 午前 | 福居 | 加藤 | 石黒 | 福居 | 伊藤 | 福居 |
| | 4診 午前 | 宮本 | 伊藤 | 福居 | 宮村 | 宮本 | 日赤(第2,4) |
| | 午後 | 伊藤 | 宮村 | — | 河枝 | 加藤 | — |
| 神経内科 | 午前 | 三木 | 塩原 | 塩原 | 三木 | 三木 | 塩原 |
| | 午後 | 高須 | — | — | — | — | — |
| もの忘れ外来 | 午後 | 高須 | 三木(新設のみ) | 廣畑(予約のみ) | — | — | — |
| 整形外科 | 午前 | 大澤 | 大浦 | 大澤 | 今井 | — | 日本大学 |
| | 午後 | — | — | — | 星野 | 柳 | — |
| 一般外科 | 午前 | 岡村 | — | 岡村 | — | 岡村 | — |
| リハビリテーション科 | 午前 | — | — | — | — | — | 大澤 |
| ペインクリニック | 午前 | — | 昭和大学 | — | 昭和大学 | — | 昭和大学 |
| 眼科 | 午後 | — | — | — | 鎌田 | — | — |
| | 1診 午前 | 丸山 | 村上(女性メンタルクリニック) | 丸山 | 村上(女性メンタルクリニック) | 楠山 | 村上(第1,3,5)(女性メンタルクリニック) |
| 精神科 心療内科 (女性メンタルクリニック) | 2診 午前 | 田宮 | — | — | 相井 | — | — |
| | 午後 | — | 村上(女性メンタルクリニック) | — | 村上(女性メンタルクリニック) | — | — |
| 泌尿器科 | 午前 | — | 藤原 | 藤原 | — | — | 西山 |
| | 午後 | — | 藤原 | 藤原 | — | 岡田(第2期) | — |
| 皮膚科 | 午前 | 後藤 | 後藤 | 後藤 | — | 徳信(隠) | 後藤 |
| 婦人科 | 午前 | 須藤 | 須藤 | 須藤 | 須藤 | 須藤 | — |
| 歯科 | 午前・午後 | 堀水 | 堀水 | 堀水 | — | 堀水 | 堀水 |
| ピハ—ラ入院相談 | | 月～土 完全予約制 | | | | | |

- 午前の受付時間 / 8:00～11:30 (診察 9:00～)
 - 午後の受付時間 / 13:00～16:00 (診察 13:30～)
 - 歯科受付時間 / 8:30～11:45 (診察 8:45～)
 - 歯科受付時間 / 13:45～16:45 (診察 13:45～)
- (再来受付機は8:00から稼働しています)

| | |
|----------------------------|---|
| 内科 | ● 再来予約制(予約なしの診察も可能です) ● 午後診察14:00～ ● 永井医師第4月曜の受付10:30迄(H31.4月～R3.3月の間) |
| 神経内科 | ● 新患・再来予約制(予約なしの診察はお問い合わせ下さい) ● 月曜午後受付15:30まで |
| もの忘れ外来 | ● 完全予約制 |
| 整形外科 | ● 大澤医師再来予約制(予約なしの診察も可能です) ● 午後受付13:00～15:00(診察14:00～) |
| 一般外科 (乳癌・ヘルニア・肛門等) | ● 新患・再来・診察予約制(予約なしの診察も可能です) ● 乳癌検診・乳癌外来は月・金曜予約制 |
| ペインクリニック | ● 完全予約制 電話予約受付14:00～16:00 |
| 精神科 心療内科 女性メンタルクリニック | ● 予約制 初診は完全予約制 ● 電話予約受付14:00～15:00(専用電話0258-27-8710) ● 田宮医師月曜日の診察10:00～ |
| 泌尿器科 | ● 新患・再来予約制(予約なしの診察も可能です) ● 診療日時がかわることがあります。問い合わせください。 |
| 婦人科 | ● 水曜受付10:30まで |
| 歯科 | ● 新患・再来予約制(予約なしの診察も可能です) |
| ピハ—ラ入院相談 | ● 問い合わせ、予約は医療福祉相談室 |

地域総合サービスセンター

※訪問看護は契約により緊急時を含め、24時間対応可能です。ご相談ください。

- 訪問看護ステーションみつこうや ☎27-7310
- 訪問介護ステーションみつこうや ☎27-7330
- 在宅介護支援センターみつこうや ☎27-7320
- ケアプランセンターこころ ☎22-4112



田宮病院

〒940-2183 長岡市深沢町2300 ☎46-3200(代)

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|--------|---------|-----------|---------|------------|------|---|
| 精神科 | 午前 | — | 丸山 | 戎井 | 戎井 | 鈴木 | — |
| | | 嶋田修一郎 | — | 田宮 | — | — | — |
| | | 寺師 | 鈴木 | — | 寺師 | 渡部 | — |
| | | — | 上岡 | 稲井 | 廣畑 | 上岡 | — |
| | 午後(新患) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — |
| 脳神経内科 | 午前・午後 | 黒田(奇数週) | 禪田(第2火) | 笠井(奇数週) | — | — | — |
| 総合診療科 | 午前 | 加辺 | — | 加辺 | — | — | — |
| 皮膚科 | 午後 | — | — | — | 後藤(第1,3木) | — | — |
| 婦人科 | 午後 | — | — | 須藤 | — | — | — |
| 耳鼻咽喉科 | 午後 | — | 加納(第2,4火) | — | — | — | — |
| 眼科 | 午後 | — | — | — | 八百枝(第2,4木) | — | — |
| 泌尿器科 | 午後 | — | — | — | — | 斎藤 | — |
| 歯科 | 午前・午後 | — | 新潟大学 | 新潟大学 | 新潟大学 | 新潟大学 | — |

- 午前の受付時間 / 8:30～11:30 (診察9:00～)
 - 午後の受付時間 / 精神科(新患) 13:30～15:00、脳神経内科 11:00～15:00、皮膚科 13:00～15:30、婦人科 15:00～16:30、耳鼻咽喉科・眼科・泌尿器科 13:00～16:00
- ※歯科・脳神経内科は予約制となります。※診察時間は状況により、若干前後することがあります。

こころのクリニック ウイズ

〒940-0061 長岡市城内町3-2-1 ☎34-7502(代)

| | 診察時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土(第1,3) |
|-----|-------------|-----|-----|----|-----|----|------------|
| 精神科 | 9:30～12:00 | ▲渡部 | ▲山田 | 後藤 | 後藤 | 後藤 | 後藤 |
| | 14:00～18:00 | 後藤 | ●戎井 | 後藤 | ●田宮 | 後藤 | 後藤(～17:00) |

- 診察時間 / ▲9:00～12:00 ●13:00～17:00 ※木曜日の午後以外は、新患・再来ともに予約制となります。詳しいことはお問い合わせください。

長岡医療と福祉の里 マイクロバス運行時刻表 無料

| 田宮病院前発 | 長岡西病院 | 健康の駅ながおか | 長岡駅前 | 健康の駅ながおか | 長岡西病院 | 田宮病院前着 |
|--------|--------|----------|--------|----------|--------|--------|
| 9:10 | 9:28 | 9:35 | 9:42 | 9:48 | 10:03 | 10:20 |
| ★10:30 | ★10:48 | ★10:55 | ★11:02 | ★11:08 | ★11:23 | ★11:40 |
| 12:35 | 12:53 | 13:00 | 13:07 | 13:13 | 13:28 | 13:45 |
| ★13:55 | ★14:13 | ★14:20 | ★14:27 | ★14:33 | ★14:48 | ★15:05 |
| 15:15 | 15:33 | 15:40 | 15:47 | 15:53 | 16:08 | 16:25 |

- ★日曜、祝祭日運休
- ★土曜、日曜、祝祭日運休

