

## 「いつまでも自分の歯で おいしく食べよう」



健康管理センター  
大沼 医師

食べ物をおいしく食べるには、20本以上の歯があれば、大丈夫と言われており、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020運動が行なわれています。しかし、70歳以上では、自分の歯が20本未満の人が半数以上になります。



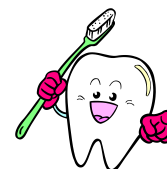
歯を失くす原因のトップは**歯周病**です。発症頻度は、20歳以上で既に7割を超え、40歳以上では、なんと約8割に達します。

歯周病の原因は細菌性プラーク（むし歯菌、歯周病菌のかたまり）で、これに、口内の清掃不良、喫煙、歯周ポケットが深いことなどが加わり、歯周病へと進展していきます。さらに、歯周病は心疾患や脳卒中の原因となり、糖尿病を悪化させると言われています。

歯肉が赤く、はれぼたくなり、出血しやすくなっていけば、歯周病が疑われます。

そこで、歯周病予防・治療のため、以下に挙げるように、歯と歯肉のお手入れをしましょう。

- 1) **歯みがき**：歯ブラシを鉛筆のように持ち、力を入れず、小刻みに動かす。1回に2本ずつ、1ヶ所20回ずつ磨く。電動歯ブラシなら1ヶ所に2秒静かに当てて、全体で2-3分。1日2回、起床後、就寝前を基本にして、食後も磨くとさらによい。正しい磨き方をすれば、**汚れの6割**が除去できる。
- 2) **歯間掃除**：デンタルフロス、糸ようじなどで歯の間の歯垢、汚れを落とす。1日1回就寝前が効果的。これを加えることで、**汚れの9割**を取ることができる。
- 3) だらだら食べたり、飲んだりしない。
- 4) 食べる時は、よくかんで、唾液を出す（酸性に傾いた口内を中性に近づけるため）。
- 5) 定期的に**歯科健診**（むし歯、歯肉のチェック、ブラッシング指導、歯垢・歯石の除去）を受け、早期発見、早期治療に努める。
- 6) **禁煙**：歯周病は喫煙に伴う血行不良や熱刺激、ヤニによって悪化する。



今からでも遅くはありません。毎日、歯のお手入れをして、80歳になっても、おいしく食べられる健康な歯を作っていきましょう。

## 5月 新任医療スタッフの紹介



内科 医師： 突田 壮平（つきた そうへい）

出身地：福岡県 趣味：特技 ジョギング

紹介：糖尿病、生活習慣病を中心に内科疾患全般の治療に取り組んでまいります。  
宜しく願い致します。

## 医療の豆知識 放射線科 『 肺CT 検診 』

近年、肺がんは日本人のがんによる死亡原因のトップとなり、まだ増加する傾向にあります。肺がん死亡率の減少を目的とした公的な予防対策として肺がん検診が行われています。この検診方法は、問診、胸部X線検査（レントゲン）とハイリスクの受検者に喀痰細胞診を実施しています。厚生労働省の調査研究では、肺がん検診が肺がんの死亡率を低減させるのに役立つことがわかっています。

また、胸部X線検査と比べ精度が高いといわれているのが、CTによる肺がん検診です。胸部X線検査では見つけにくい小さな病変も早期に発見することが可能となります。アメリカで行われた大規模研究では、肺がんの死亡率が20%低減したという結果が示されています。中高年の方で喫煙者、以前喫煙していた方、受動喫煙者等肺がんにかかるリスクが高い方は、肺CT検診をお勧めします。ただし、CT検診は放射線被曝が多くなるデメリットもあります。そこで当院では、ガイドラインに沿って低線量CT検診を実施しています。

低線量CTとは、被曝線量を抑えるため、通常のCT検査より照射線量を少なくして撮影しています。通常のCT検査に比べ画質は劣りますが、5mm以上の病変の検出を可能としています。



【 放射線科 医療技師長 飯野 啓二 】

## JR仙台病院 岩崎佳子

## ジャズピアノコンサート

4月26日午後3時より、当院エントランスホールにて音楽コンサートを行いました。患者さまやご家族、近隣のお客さまが見守る中、「虹の彼方へ」「2人でお茶を」など数曲を演奏していただきました。また岩崎さまのコーラス教室の皆様による合唱も披露され、一緒に歌うお客さまなど和やかな雰囲気になりました。



## エレベーター 脱出訓練 実施

5月11日午後 エレベーター内 閉じ込め時の救出訓練を行いました。

救出作業に必要な道具「非常解錠鍵」を使用し



乗場戸を2名で解錠し  
かご停止位置が床面より  
60cm以内を確認し救出  
します。正常な停止位置  
との段差を体験しました。

## 防火訓練 実施

5月18日午後 防火訓練を行いました。

訓練内容は、消火用散水栓放水訓練、消火器による消火訓練、エアーストレッチャーを使用した患者搬送訓練を行いました。



## 理念

高度で良質な医療と心のこもった患者サービスで地域社会に貢献し、調和のとれた企業立病院をめざします。

院 是  
調 和

## ～ 基本方針 ～

1. 高度かつ良質な医療を提供し、地域医療機関との機能連携を強化して企業立病院として社会貢献します。
2. プライバシーの尊重と最善のアメニティに配慮し、安心と満足が得られる快適な療養環境を整備します。
3. 全スタッフが一人丸となって心のこもった患者サービスを提供します。
4. 日々研鑽に努め、責任を持って仕事に携わる質の高い医療人を育成します。
5. 医療環境の変化に対応できる健全な医療経営に努めます。