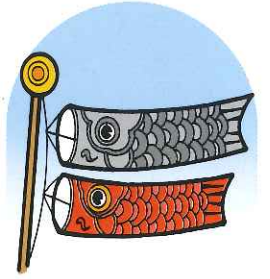




vol.13

◆地域の皆様と所沢ロイヤル病院を結ぶ広報誌

# はなみずき



## 薫風号

平成20年5月1日発行

発行 所沢ロイヤル病院 広報委員会 はなみずき編集部  
〒359-1152 埼玉県所沢市北野三丁目1番地11  
医療法人啓仁会 所沢ロイヤル病院  
TEL: 04 (2949) 3385 FAX: 04 (2949) 7872  
ホームページアドレス <http://www.tl-wam.or.jp>

〈病院理念〉 私たちは安全で良質な医療、心のこもった看護・介護、地域社会との連携を目指します。



## 歯科診療がはじまりました!

歯は私たち人間の大切なパートナーです。

噛むことで脳が刺激され、活性化した脳は身体機能にも良い影響を及ぼします。

つまりは歯や入れ歯、口内環境のメンテナンスを適切に行なうことによって、より日々の生活をエンジョイすることができるのです。

やっぱりおいしいものはおいしく食べたいものですよね!

そこで今年の春から、医療法人社団赤坂会が当院の歯科医療に取り組んでいます。

今回は加藤亜紀子院長に歯科診療や口腔ケアの重要性についてお話を伺いました。



左上から歯科衛生士の小田切さん、中村さん、鮫島さん  
下左より加藤院長、芦野歯科医師

### 口をまもる 生命をまもる

唾液が私たちの身体をまもってくれていることをご存知でしょうか?

唾液の中には殺菌作用をもつ免疫細胞や抗菌物質が含まれています。口をもぐもぐ動かす行為自体が唾液の分泌を促進し、病原菌から身体をまもることにつながります。

有病者で経口摂取を行っていない場合やほとんど噛むことをしないペースト食等の食べ物を摂取している場合は口の動きが制限され、唾液も出にくくなります。その結果、口腔内の汚れは悪化しいわゆる悪玉菌(インフルエンザ菌、MRSA、緑膿菌といった院内感染菌など)が増加することになります。

私達、歯科医師や歯科衛生士がおこなう“口腔ケア”とは単に習慣的におこなわれている歯磨きを少し援助したりするものとは違い、微生物による感染予防を念頭においたものであり、また義歯を作製し咀嚼をおこなうことで、認知機能の低下予防をはかるというリハビリテーションの意味をなしています。

最近の高齢者に対する研究では、口腔ケアで加えられた刺激が脳に伝わり認知症予防につながるといった報告もされています。

当院では、所沢ロイヤル病院の入院患者様の健康増進を歯科の観点からお力添えできればという願いで口腔ケアのお手伝いをさせていただいております。大切なひとには健康で長生きをしてほしい。口腔環境をととのえることによってその願いはかなえられるのではないのでしょうか。

赤坂歯科フロム中武診療所  
院長 加藤 亜紀子





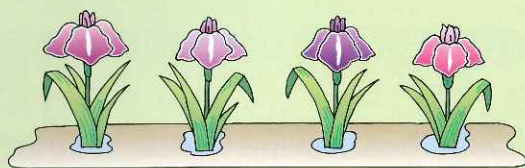
# まめ知識 口腔ケアとは…



口腔機能や口腔内の衛生状態の維持や改善を図るものです。  
歯の磨き方指導はもちろん、口腔洗浄をはじめとした診療を行なうことを言います。ご高齢の方にとっては特に、口腔ケアは様々な病気の予防にもつながる非常に重要なことです。

習慣として口腔ケアを行なうことで移動や上体を起こすという動作がお年寄り自身の気分転換やリハビリにつながり、心のケアにも有効となります。

そして口腔内の健康を保つようにサポートすることで全身の健康や介護予防、さらには自立支援へとつながるのです。



加藤院長、芦野歯科医師

## お知らせ



### 夏祭り

7月26日(土)に決まりました。

今年も一雨降って涼しくなってほしいですが…さて今年はどうな出し物があることやら…ご期待ください!!

なんとなく心がウキウキする季節がきました!



5/28(水) 1Fロビーにて

### はなみずきコンサート



ピアノやクラリネットなどのさわやかな演奏をお楽しみ下さい。



### 看護週間 (5月11日~17日)

5月は看護師にとって一大イベントの**看護の日**があります。ナイチンゲールの誕生日が5月12日なので、それを記念して**看護の日**になりました。もっと**看護の心**を知ってほしいのです。

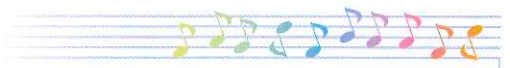
新聞や広告、テレビの情報番組も見てください。

今年も看護体験などあります。  
—興味のある方は看護部まで—





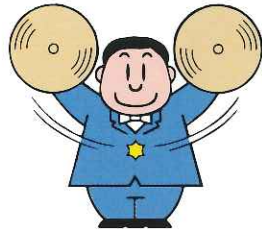
# 歳時記 はなみずき



## ブラスバンドコンサート

桜咲き誇る3月28日(金)、埼玉県立芸術総合高等学校の学生さんによるブラスバンドコンサートが行なわれました。

お孫さんと同じくらいの年齢の学生さんたちのエネルギッシュな演奏に、患者さまたちは惹き込まれるように聞き入っておられました。音楽は世代を超えるのですね!



## お花見会 リハビリ室に満開の桜が咲きました!

4月17日(木)毎年恒例の桜の会が行なわれました。患者様、スタッフ全員で作上げた桜の木は迫力あり見ごたえ十分。多くの患者様、ご家族様に大変喜んでいただけました。

午後には演歌歌手 入山アキ子さんのステージもあり、桜を見ながら懐かしいメロディーに酔いしれました。ちょっぴり遅めの春の訪れを感じていただけただけではないでしょうか。





# みるしる るいやるん



## くらしの中の放射線



今回は、学校では、教えてくれない放射線のお話です。以外と、身近なものなのに、あまり知りませんよね。と言うことで、みなさんが、毎日お付き合いしている自然放射線のお話です。

みなさんが1年間に受ける自然放射線は、世界平均で2.4ミリ・シーベルトだそうです。数字で言われても、あまりピンとこないですね。

ちなみに、健康診断で胸部写真を撮ると0.05ミリ・シーベルト（個人差があります）ぐらいです。

その内訳は、(1)宇宙から (2)大地から (3)空気中から（おもにラドンの吸入）(4)食べ物からです。

大地からの放射線では、関東地方と関西地方を比べると、関西地方が少し高いです。世界の国々をみると、ブラジルが高いです。

また、食べ物から放射線と聞くと、驚くかもしれませんが、大地に含まれる放射性物質が、めぐりめぐって食物にとりこまれ、食物連鎖をとおして動物の体内へ、そしてみなさんの体内にはいります。

代表的なものとしては、野菜や肉類や海藻に含まれているカリウムです。カリウムと言えば、聞いたことあるでしょう。人間にとって必須の元素です。

食べ物をとおして体に入ったカリウムの濃度は、生理的に調整され、だいたい一定になりますので、心配はいりません。

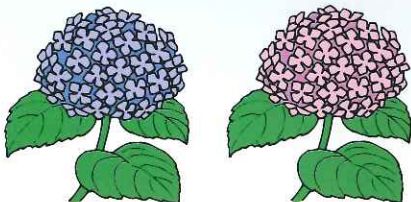
これらのことにより、人の体内からも、ごく微量の放射線が出ています。

それから、温泉が好きな人も多いと思いますが、天然の放射性物質を含む温泉として、ラジウム温泉やラドン温泉があります。

地下をとおる熱水が、岩石中に含まれるラジウムを溶かしだして地表に湧き出たのがラジウム温泉。ガス状のラドンを多くふくんだのがラドン温泉と呼ばれています。

入浴するときの注意として、一般の温泉と違い、長湯は絶対にしてはいけません。1回に入る時間は、10分か15分ぐらいにして、しばらく休憩をとり、また10分か15分ぐらい入って休憩をとる、この繰り返しで入浴してください。

ラドン温泉では、湯船の周りで休憩してもガスを吸ってしまうので、離れた場所で休憩してください。もし、長く入っていると頭痛や気分が悪くなったりして、せっかくの温泉が逆効果になります。



今回は自然放射線のお話でしたが、このほかに、人工放射線がありまして、医療に使われているものや、工業製品をつくるときに使うものなど、ひろく利用されています。また、機会がありましたらお話ししましょう。



駆け抜けるように春が去り、新緑美しい初夏が訪れようとしています。

あまりに風が気持ち良いので、最近では童心に返ってシャボン玉遊びがすっかりマイブームになってしまいました。

虹色のシャボン玉にはとても癒されます♪（総務課 関口）

