

きたがわ



目 次

歯科通信 2

ロボットスーツ 3

栄養だより 4、5

ドックで異常なし7.2% . . . 5

肺炎の予防 6

マダニにご注意！ 7

外来診療予定表 8

医療法人 紀典会 北川病院

1. 初期むし歯とは？

むし歯菌の出す酸で歯が溶け（脱灰）、軟化し白濁して見える状態。まだ、歯に穴はあいていない。進行して穴があかないように再石灰化を促し、元の健康な歯に戻せる可能性がある。

2. 脱灰のメカニズム

むし歯菌は食物に含まれる糖分を吸収して酸を出す。この酸が歯に触れると、歯表面のカルシウムやリン酸がイオンとなり唾液中に溶け出し、歯表面が柔らかくなる。脱灰されている時間が長いと歯に穴があく。



3. 再石灰化のメカニズム

唾液中のカルシウムやリン酸が歯に戻って、脱灰した部分を修復する。再石灰化の効果で歯は簡単に穴があかないようになっている。



4. 治療法は？

- * 歯磨きをしっかりとる。
- * 食事や間食の時間を決めてだらだら食べ・飲みをしない。（脱灰する時間を短縮）
- * 酸性度の高い食物を頻回にチビチビ摂らない。
- * フッ素やカルシウム・リン酸が入ったペーストを塗って再石灰化を促進させる。
- * キシリトールやリン酸化オリゴ糖カルシウム配合ガムを噛む。



クインテッセン出版株式会社nico2012.8参照

歯科からのおすすめ本！読書の秋にいかがですか？



「あの人の口がにおったのはなぜ？」世界一やさしい歯周病の本
NPO法人最先端のむし歯・歯周病予防を要求する会（著者）
歯科医師:西 真紀子先生（監修）株式会社オーラケア（発行）
内容は小学5年生サキちゃんの疑問「口がにおったのはなぜ？」から始まり、原因の1つに歯周病があると知ります。その後、歯科医師 西先生に質問しながら歯周病について調べていく内容です。物語のように楽しく読み、歯周病の予防法も分かります。歯科待ち合いにあるのでご自由にどうぞ！





リハビリテーション室よりロボットスーツ“HAL（ハル）”について紹介します。ロボットスーツ“HAL”は岡山県介護支援推進事業の一環として岡山県がサイバーダイン社（ここで開発されました。）から借り受け、施設、病院へ無料で貸し出ししています。北川病院のリハビリでは来年3月まで借りられることになっています。

では、ロボットスーツ“HAL”とはどういうものかというのと、“HAL”には上肢用と下肢用があります。当院リハビリにあるのは下肢用のみです。この下肢用のスーツは腰から足までの長さがあり、ベルトで装着するようになっています。

使用する患者様の体に装着する前に8個の電極を筋肉につけます。この電極は、筋肉からの信号を“HAL”に伝え、“HAL”を動かす役目をします。

“HAL”は人と同じ関節部を持っています。“HAL”の仕事は筋肉の動きを助けることにあります。筋肉からの電気信号さえ拾うことができれば弱い筋力を助け、立ち上がりや歩行能力をアップします。立ち上がることのできない人や歩くことのできない人の筋力を“HAL”を使って訓練することである程度、鍛えることが可能であり、動作能力をアップさせることも可能です。



“HAL”は意外に大変です。まず、装着に時間がかかります。次にパソコン画面を確認しながらアシストレベル調整をするのに時間がかかります。患者様が重さや動きになれるのに時間がかかります。慣れると重さはあまり気にならず、動作も楽になります。慣れるのには10回ぐらいはチャレンジの必要があるようです。それでも実際に“HAL”による訓練を体験した方のなかには歩くことができるようになった、立ち上がることができるようになった、これからのリハビリに励みになった、など喜びの声もあるようです。

“HAL”は、まだまだ試行錯誤の真っ只中のようで、現在の対象患者様は筋肉の収縮はあるが、立つ、歩くが困難な方々です。必ずしも効果が得られる方ばかりではありませんが、これからのリハビリに一役買ってくれる存在になってくれればありがたいと思っています。

病気を治療する目的で処方される薬。けれど、薬と食品を摂取することにより、その作用を弱めたり、また逆に強めることがある、ということをご存知でしょうか。薬の効用を十分にするためにも、薬と食品の相互作用の代表的な例を知っておきましょう。

★薬の作用を弱めてしまう例★



ワーファリンと納豆

ワーファリンとは、血栓・塞栓症を予防する抗凝血薬です。このワーファリンは、血液を固まらせる物質を活性化させるビタミンKの働きを邪魔することによって、血液を固まりにくくします。

ビタミンKは、血液を正常に固まらせるのに最も重要なビタミンとされています。出血したとき、血が自然に止まるのは体内に血液を固まらせるタンパク質があるためで、その物質の働きを活性化させるのがビタミンKなのです。したがって、血液をサラサラにしようとワーファリンを飲んでいる人が、いつもより多くビタミンKを含む食品と一緒に体内に取り入れると、ワーファリンの作用が弱まってしまうことになるわけです。

そのビタミンKを多く含む食品の代表的な食品が、納豆です。過去にワーファリンを服用している人が脳塞栓症を起こしたという報告があります。それは、それまで納豆を摂取していなかった人が週に4日から5日納豆を食べるようになったためでした。

納豆の原料である大豆には、ワーファリンの作用を邪魔するほどビタミンKは含まれていません。けれど、納豆に含まれる納豆菌が腸内で多量のビタミンKを産生しているので、たとえ10グラムといった少量でもワーファリンの作用に影響する可能性があるのです。他にビタミンKを多く含んでいる食品としては、クロレラやブロッコリー、ほうれん草などがあげられます。これらの食品もできるだけ摂取を控えた方がよいと言われています。

★薬の作用を強くしてしまう例★

高血圧治療薬とグレープフルーツ

グレープフルーツは疲労回復や風邪などの予防に効果があるとされるビタミンCが多く含まれています。

高血圧治療薬であるカルシウム拮抗薬は、グレープフルーツに含まれるある成分により代謝が阻害され、体内に薬の成分が長くとどまってしまう、薬の効果が強く出過ぎるおそれがあります。この薬の量が多過ぎると、動悸、

めまい、吐き気、眠気、倦怠感、体の痛みなどの副作用がでやすくなる可能性もあります。グレープフルーツの皮と果肉に含まれる成分にカルシウム拮抗薬を阻害する作用があることが研究によりわかっています。

グレープフルーツ以外にも、同様の阻害作用が文旦の一種である晩白柚(ばんぺいゆ)、スウィーティー、ハッサクでも報告されているので、注意が必要です。

なお、同じ柑橘類の仲間である温州みかん、バレンシアオレンジ、レモン、カボスについてはこの成分は含まれておらず、阻害作用は報告されていません。



薬と食べ物の相互作用だけでなく、昔から食べ物と食べ物の食べ合わせの問題が知られています。以下に代表例を紹介します。

★ うなぎと梅干、さばとすもも ★

うなぎや秋さばは脂肪分が多く、脂肪食が胃内に入ると胃酸の分泌は抑制されます。しかし、梅干やすももといった酸性成分を含む食品を同時に多く摂取すれば、脂肪の消化の妨げとなります。

★ たこと柿 ★

柿は、晩秋以降気温の低下とともに美味しくなるのですが、ペクチン質が多く、ヒトの消化酵素では消化できません。酢でしめたタコを柿とともに多食すれば、胃を冷やすことになり、消化不良を起こす可能性があります。

日本人間ドック学会によると、昨年度の人間ドック基本検査項目の全項目で異常がなかった人は7.2%で、過去最低となったそうです。

生活習慣病関連6項目での異常頻度は、肥満が29.3%、耐糖能異常が22.8%、高血圧が21.9%、高コレステロールが31.5%、高中性脂肪が15.9%、肝機能異常が32.4%です。

原因として、受診者の高齢化や社会環境の悪化が言われていますが、年齢や多忙を言い訳にせず、健康増進のために無理のない範囲でできることから始めてみませんか。体を動かすには良い季節です。「スポーツ」とまではいかなくても、テレビを見ながら体を動かすとか、エレベーターに乗る回数を減らして階段を使うとか、ちょっとしたことの積み重ねで来年の検診結果が良くなるかもしれませんよ。





肺炎の予防

肺炎は、がん・心疾患・脳血管疾患に次いで日本人の死因第4位になっています。風邪の症状と似ているため、間違いやすいです。風邪のような症状（発熱・悪寒・痰を伴う咳・倦怠感）が3～4日経っても治らない、あるいは悪化した症状（息切れ・38度以上の高熱・激しい咳や濃い色の痰・胸痛・呼吸が速い・食欲低下）が見られたら肺炎を疑います。すぐに受診をしましょう。

また、以下のような人は肺炎にかかりやすいので要注意です。

- ・高齢者または乳幼児
- ・糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患、慢性腎不全、肝硬変等の持病がある人
- ・喫煙者や多量飲酒者、アルコール依存症の人
- ・ステロイド薬や免疫抑制薬など、免疫の働きを抑える薬を内服している人

「肺炎死」は70歳後半から急増します。予防のための生活改善は少しでも早めに！

【肺炎予防6か条】

① 規則正しい生活を。

睡眠を十分にとり、食事は栄養バランス良く3食きちんと食べ、適度な運動を。過労を避け、ストレスを減らすよう心掛けましょう。

② 喫煙者は禁煙を。

喫煙は肺の組織を傷つけて肺炎を起こしやすく、喫煙による免疫力の低下で一層リスクが高まります。

③ 誤嚥を防ぐ。

食事をする時に本来なら食道へ送られる食べ物や唾液が気管に入ってしまうことを誤嚥と言います。食事は良い姿勢でゆっくり食べ、意識して飲み込むようにします。

④ 口の中を清潔に。

口の中の細菌を増やさないため、うがいや歯磨きをしっかりと。歯間ブラシなどの補助具や口腔洗浄剤を使ったり、歯ブラシで軽く舌を磨くのも効果的です。

⑤ 持病を治療する。

持病のある人はきちんと治療を受け、医師の指導をしっかりと守って体調管理をしましょう。

⑥ 肺炎球菌ワクチンを接種する。

肺炎の最大の原因菌である肺炎球菌には、予防のためのワクチンが使えるようになっています。同ワクチンは1回の接種で約5年間は有効とされ、現在は再接種も認められています。特にインフルエンザの季節にはインフルエンザワクチンとの併用が勧められます。当院でも実施しているので尋ねてみて下さい。

マダニにご注意！

今年になって九州地方や山口県で、マダニに咬まれ亡くなった方のニュースが相次ぎ、岡山県でも7月に初めての死亡例が確認されました。9月13日現在、西日本を中心に13県で43人が発症し、18人が亡くなっています。

「マダニに咬まれ、死亡」というのはちょっとセンセーショナルな出来事です。すべてのマダニが危険というわけではありません。SFTSウイルスを保有するマダニに咬まれることで、ウイルスに感染し、重症熱性血小板減少症候群（SFTS）となり重症化した場合、亡くなります。

では、どのくらいのマダニがウイルスを保有しているのかというと、流行のみられた中国での調査によると、数パーセントだそうです。ほとんどのマダニはウイルスを持っていないわけですが、SFTSは一旦感染すると致死率が10～30パーセントと重篤な疾患ですので、やはりマダニに対しては十分な注意が必要です。

マダニは元来、山の中で野生動物に寄生して生息していましたが、自然環境の変化によってなのか、最近は家の周辺や畑など、身近なところでも目撃されています。幼ダニ・若ダニ・成ダニと成長していく全ての世代で吸血性を示します。成ダニの体長は2mm以上で、吸血時はそれ以上となります。



幼ダニ



若ダニ



成ダニ

数種類のマダニが日本に生息しています。左の写真は、フタトゲチマダニの幼ダニ・若ダニ・成ダニです。

マダニ予防は、咬まれないことが第一です。長袖長ズボンで皮膚の露出を抑えたり、虫除けスプレーを用いたりして防ぎます。咬まれても気付かないことが多いので、山野に行ったあとは体をよく調べましょう。SFTSを発症した人に聞き取り調査をしたところ、半数ほどの人はどこで咬まれたのか分からないということでした。家の周りにも危険が潜んでいるということなので、入浴時にこまめに体をチェックしましょう。

マダニに咬まれた場合、手で引っ張ったり叩いたりしてはいけません。マダニはセメント物質といわれるものでしっかり咬着していますので、簡単には取れません。無理やり取ろうとして、ダニがちぎれるとかえって危険です。速やかに医療機関を受診しましょう。

重症熱性血小板減少症候群（SFTS）とは・・・

主にSFTSウイルスを保有するマダニに刺咬されることで感染する。潜伏期間は6～14日。発熱、消化器症状（嘔気、嘔吐、腹痛、下痢、下血）を主徴とし、時に、頭痛、筋肉痛、神経症状、リンパ節腫張、出血症状などを伴う。

外来診療予定表

平成25年10月現在

		内①	内②	内③	総診科	外科	産婦人科	肛門科	麻酔科	歯科	泌尿器科
月	午前	早川	吉田			北川		北川	北川	上原	
	午後		宮本		和又	北川		北川	北川	上原	
火	午前		宮本		和又	北川	茂本	北川	落合	上原	
	午後	早川	森本			西崎	茂本		落合	上原	
水	午前		吉田		和又	二宮				上原	
	午後	高嶋	宮本			二宮				上原	
木	午前		岡本		和又	北川	茂本	北川	北川		
	午後	亀山	吉田			二宮					
金	午前		吉田	服部	和又	北川		北川	北川	上原	
	午後	桑木	宮本			北川		北川	北川	上原	
土	午前	宮本				北川		北川	北川	上原	交代制
	午後				和又	北川		北川	北川	上原	

午後の診察は手術等のため、変更することがあります

総診科（総合診療科）：内科、外科を問わず診療致します

月曜午前・木曜午後の内科②（吉田）は予約制（糖尿病外来）です

金曜午前の内科②（吉田）は予約制（一般外来）です

産婦人科では、更年期相談もお受けしております

内科・外科・総合診療科（月～土）

【受付時間】 7:00～12:00 9:00～17:00

【診療時間】 9:00～ 14:00～

土曜日は受付時間16:00まで

産婦人科（火・木曜日午前）

【受付時間】 7:00～12:00 9:00～17:00

【診療時間】 9:00～ 14:00～

泌尿器科（土曜日午前）3名の医師による交代制です

【受付時間】 7:30～12:00

【診療時間】 9:00～

歯科（月～土、木曜日は休診）

【受付時間】 9:00～12:00 14:00～18:00

【診療時間】 9:00～ 14:00～

土曜日は受付時間16:30、診療時間17:00まで

当院ホームページのURL : <http://www.kitagawa-hp.jp>

E-mailアドレス : lab@kitagawa-hp.jp

発行所 医療法人 紀典会 北川病院 広報委員会

岡山県和気郡和気町和気277

電話 0869-93-1141

Fax 0869-93-1200

