



発行 JAとりで総合医療センター 〒302-0022 茨城県取手市本郷 2-1-1 E-mail: toride@medical.email.ne.jp 発行人 新谷 周三
TEL 0297(74)5551 (代) URL http://www.toride-medical.or.jp/



病室で行っている嚥下機能検査の様子

日本初 全国に先駆けて「高齢者歯科」を開設

高齢者歯科とは？

高齢者歯科

いのくち のぶひろ

井口寛弘科長に聞く



病気の背景を含め

“口”を総合的に診る

井口（いのくち）医師は東京医科大学を卒業後、義歯・口腔外科の治療経験を積みながら、老年歯科医療・嚥下治療の専門家として、「お口の健康と身体の健康」の関係を重視した治療に取り組みられています。今回は、当院の高齢者歯科の特徴について伺いました。

当院はこれまでも総合医療を提供する地域の基幹病院としての役割を果たしてきました。しかし、口腔内の問題と全身の病気の関係性があるにも関わらず、取り組みが十分とは言えない状況でした。

老年歯科医療の根幹は「医科の治療を下支えすること」

「最後まで口から食べる楽しみを守る」とにありま。口の病気・口腔内汚染が身体の治療成績に強く影響することが様々な研究で明らかになったため厚労省も重視するようになり、今年の診療報酬改定でも医・歯の連携を強く推進する内容になっていきます。口からは、栄養だけでなく、多量の細菌が体に入る侵入経路でもあるので、高齢者・入院患者さんなどの抵抗力が弱っている方は口の中が特に大切なのも当然と言えます。当院も患者さんの高齢化率が高く、総合病院によくある口腔外科だけでなく、こ

れらを専門に扱う高齢者歯科医療の診療科ができたことに特に意味があり、先鋭的な取り組みと言えます。

高齢者特有の「口が乾く」「噛めない」「喉に引っかかる」「血をサラサラにする薬を飲んでいいる中での抜歯」「むせる」といった問題と入院期間中の合併症予防を中心に治療を担います。そのため、高齢者歯科では以下の治療を行っています。

①摂食嚥下治療：「ムセる・喉に引っかかる、飲み込めない」症状から、胃ろう・経鼻栄養の必要性を専門的に診断し、誤嚥を予防し、リハビリの指導を行います。栄養経路を検討します。

②周術期口腔ケア：手術前後の口腔ケア・がん治療中の管理など、医科治療中の肺炎、顎骨壊死などの予防を行います。

③全身管理下での歯科治療：認知症や持病があるため開業医の先生が処置困難な抜歯・小手術など

④入院中の応急処置：口腔内出血・顎が外れた・動揺歯牙など

⑤その他に、「オーラルフレイル（口腔虚弱体質）」、「義歯性嚥下障害」といった新たな疾患も対応しています。

このように「歯」の機能だけでなく、「喉」「舌」といった病気の背景を含め「口」を総合的に診るのが高齢者歯科です。

総合病院内に高齢者歯科

があり、嚥下の全工程を複数の診療科でカバーしている病院は全国的にも珍しく、恵まれた受診環境だと思っています。老年歯科医療の専門家の立場から、全国に先駆けた体制の中で長寿社会を支える為の病院の取り組みをサポートして行きたいと思っています。

認定看護師からのアドバイス

紫外線から肌を守りましょう

特定看護師 皮膚・排泄ケア認定看護師
看護副部長 竹之内 美樹



「ケアは一年中」が鉄則

紫外線が肌に悪い、と何となく認識されている方は多いと思います。そこで紫外線のメカニズムと、肌への影響を防ぐための注意点を具体的に解説いたします。

紫外線には波長が長い「UVA」と波長が短い

「UVB」とがあり、シミの原因となるのは「UVB」の方ですが、実はもっと怖いのが「UVA」の方なのです。ガラスもすり抜けて部屋に入り込み、真皮層（肌の表面にある角質層表皮のさらに奥）まで到達することにより、コラーゲンを破壊し、しわやたるみの原因となります。

この紫外線による肌ダメージを「光老化」といい、肌の老化の90%がこの光老化によるものだといわれています。皮膚の老化を最大限に食い止めるにはUVケアが必須です。長期的に紫外線を浴び続けると、皮膚がん発生の可能性もあります。

紫外線、特にUVAは年中降り注いでいます。そのためUVケアは夏だけでなく一年中行うのが鉄則です。

ケアアイテムはPA値も確認

PA値も確認

以前はUVBの防止効果を表す指標、SPF（Sun Protection Factor）値の方が話題になることが多く、その値のみで日焼け止めを選ぶ傾向にありました。しかし実は、UVAの方の肌の深部に悪影響を与えるので、PA（Protection Grade of UVA）値もきちんと確認する必要があります。

眼の紫外線予防

長時間、強い紫外線を浴びると、白内障や黄斑変性症（視界がゆがんだり目が見えなくなったりする病気）を引き起こす可能性や、角膜炎になるリスクもあります。スポーツやアウトドアでのレジャー、畑仕事など、日中の大半を強い紫外線の中で過ごすときにはサングラスを着用することをお勧めします。

日常生活の中で気をつけること

- ①紫外線の強い時間帯を避ける
 - ②日陰を利用する
 - ③日傘を使う、帽子をかぶる
 - ④袖や襟のついた衣服で覆う
 - ⑤サングラスをかける
 - ⑥日焼け止めを上手に使う
 - ⑦SPFは15以上、PAは+以上のものを使う（数値が高ければ効果が高いというものではありません）
 - ⑧少し厚塗りになるように塗る
 - ⑨汗で流れたりしたら、塗り直しをする
- 皮膚の老化は20歳前後から始まります。予防するためには今から始めましょう。

栄養だより (9)

暑い夏を のりきるための食事

栄養技師部長 唯根理子

夏は気温や湿度が高く
なり、体調をくずしやす
い季節です。夏の体調不
良の主な症状としては、
疲れがとれない、食欲が
でない、よく眠れないな
どの症状があげられます。
夏の暑さの急激な変化に
からだがついていかず、
胃の働きも弱まり食欲も
低下してきます。今年の
夏も平年より気温が高く
猛暑になるとの予報も出
ています。暑さに負けな
いからだをつくり、これ
からやって来る暑い夏を
のりきりましょう。

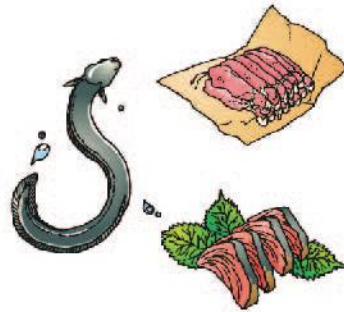
たんぱく質を
とりましょう



夏はそうめんや冷や麦
など炭水化物にかたよっ
た食事になりやすく、た
んぱく質が不足しやすく

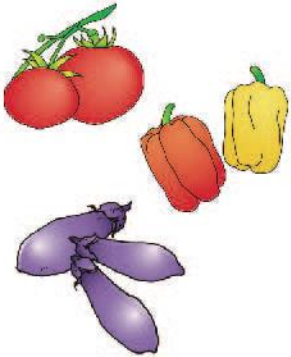
なります。一食の食事ごと
に、魚、肉、卵、大豆製品
などたんぱく質を含む食品
をとりいれましょう。

疲労回復に効果的な
ビタミンB群を
とりましょう



豚肉やレバー、うなぎ、
かつお、まぐろ、大豆製品
に多く含まれるビタミンB
群。ビタミンB群は、エネ
ルギー代謝や疲労回復に効
果的です。また、にんにく
やねぎなどのアリシンを含
む食材と一緒に食べるとビ
タミンB1の吸収や働きが良
くなります。

からだの抵抗力を
高める野菜を
とりましょう



この時期にとりたい野菜
は、夏の太陽をたっぷり浴

びた旬の夏野菜です。カロ
テンやビタミンなどの成分
が多く含まれています。

食欲のないときには
香辛料や
酸味のあるものを
とりいれましょう



生姜やしそなどの香味野
菜や、こしょうやカレー粉
などの香辛料には食欲を増
進する働きがあります。お
酢やレモンや梅干しなどの
酸味のある食品も効果的で
す。レモンに含まれるクエ
ン酸にも疲労回復効果があ
ります。

水分を
補給しましょう

のどが渇いたと思ったと
きにはすでに脱水が始まっ
ています。のどの渇きを感じ
る前の「はやめ、こまめ」
の水分補給がポイントで
す。少ない量でもこまめに
水分をとるようにしましょ
う。
夏のからだに必要な食べ
物を取り、暑さに負けない

院内保育所から お誕生日おめでとう

5さい かねむら るな 兼村 瑠奈 さん



ひらがなの読み書きが上手になったね。
歌も楽しそうに歌ってて可愛いよ。でも
途中から自分で作詞して歌っている
よね。みんなを笑顔にするわが家の宝
物です。これからものびのびと育ちま
すように。・・・お母さんより

5さい たかはし さやか 高橋 彩雅 さん



お友達とプリキュアごっこをすることが
最近のマイブーム。大きな声でお歌
も歌っていますね。妹、弟の面倒もみ
てくれてありがとう。これからも元気
いっぱい「さあちゃん」でいてね。
お誕生日おめでとう。
・・・お母さんより

セタコンサート

7月7日(土) 午後2時～

会場: 1階エントランスホール

出演: すみれコーラス

曲目: うみ 栄光の架け橋他

からだをつくりましょう。
今回は『栄養の日』につい
てお話ししたいと思いま
す。
『栄養の日』とは、全国
の管理栄養士・栄養士が「栄
養のたのしみ方」を提案、
推奨する記念日です。今年
も8月4日には、正面ロ
ビーにおいてミニイベント
を開催します。多くのかた
のご参加をお待ちしてい
ます。

お知らせ

今年度は、学会等の都合
により「ふれあいまつり」
を開催いたしませんので
ご了承ください。

人の動き

採用(5月)
川嶋 ひとみ 医療秘書

3さい ゆはら みさき 湯原 実咲 さん



3歳のお誕生日おめでとう。いつも元
気でお話が大好きなみいちゃん。最近
はディズニーランドのショーが大好き
で、毎日歌って踊ってくれます。また
みんなで観に行こうね。
・・・お母さんより

3さい やまだ えいた 山田 瑛太 くん



最近、トミカや恐竜で遊ぶことが大
好きな山田くん。お話も上手になって、
どこで覚えてきたのか難しい言葉やお
もしろいことを言って、いつもたくさ
ん笑わせて楽しませてくれてありがと
う。これからも元気に大きくなってね。
・・・お母さんより

3さい しみず ゆあ 清水 弓愛 さん



お人形のお世話やおままごとが大好き
で、いつも料理をふるまってくれます。
歌やダンスも元気いっぱいいつも笑
わせてくれます。これからも楽しく元
気に過ごそうね。お誕生日おめでとう。
・・・お母さんより