

そうせいだより

2016年
夏号

歯科口腔外科 医師 中野 良信

「口の中の心身症」

- 夏に気をつけたい夏風邪予防法
- 熱中症とは
- 手洗い・感染予防について

自宅で出来る転倒予防トレーニング

信頼される地域医療を目指して～蒼生病院 新たな時代へ～

新任医師紹介

蒼の里 訪問看護ステーションからのお知らせ



写真：新築蒼生病院 地鎮祭写真

医師担当表

(平成 28 年 7 月 1 日現在)

午前診	月	火	水	木	金
1診	堤 泌尿器	小林大 泌尿器総合	能見 泌尿器	長谷部 泌尿器総合	長谷部 泌尿器総合
2診	倉本 内科	北川 内科	増田 循環器・内科	小島敬史 初・総合診/内科	長谷部 総合・健診
3診	山本 内科	太田垣 循環器内科	北川 内科	細川 神経内科	倉本 内科
4診	蔵本 循環器・内科	寺沢 消化器内科	小島敬史 初・総合診/消化器	川瀬 循環器・内科	
5診	吉川 外科	川瀬 循環器・内科	川瀬 循環器・内科	小島博 内科	川瀬都 循環器・内科
6診	1.3.5菅生 外科・総合 2.4 加藤 救急	吉川 外科	川口9-10 外科・総合 10～交代 救急	長谷部 総合・健診	
7診	水野 皮膚科	下村 外科・乳腺		下村 外科	下村 外科
8診	内田 整外		内田 整外		
9診	南 初・総合診/整外	本田 整外	南 初・総合診/整外	大原 整外	本田 整外
10診	吉村 整外	吉村 整外		内田 整外	吉村 整外
21診	内藤 乳腺外来	笠松 婦・総合	笠松 婦・総合	笠松 婦・総合	笠松 婦・総合
22診	小林 眼科	小林 眼科	小林 眼科	小林 眼科	小林 眼科
23診	山田 脳神経外科	石田 神経内科		辰己 明利 呼吸器	
24診	1.3.5乙社2.4本橋 歯科	中野 歯科口腔外科	中野 歯科口腔外科	中野 歯科口腔外科	中野 歯科口腔外科
午後診				*初・総合診察日時(月・水・木) 9:00～10:00	
1診				能見 泌尿器	
2診				豊田 内科	
3診		中辻 糖尿病内科		長谷部 総合	城 糖尿病内科
5診		小島敬史 内科		小島博 内科	川瀬都 循環器・内科
9診			本田 整形外科	南 整外(2.4)	
22診	小林 眼科			小林 眼科	小林 眼科
24診	中野 歯科口腔外科	中野・向井 歯科口腔外科	中野 歯科口腔外科	中野 歯科口腔外科	乙社 歯科口腔外科
夜診					
1診	藤末 泌尿器総合		北川 内科		
2診	小島敬 内科	子安 循環器			1.5倉本2北川3小島4川瀬
3診	川瀬 循環器・内科	倉本 内科	安實・光定 循環器・内科	小島博 消化器	子安 内科
4診			澤村 形成外科・総合診療	榎本 内科	
5診				中村 呼吸器	
6診		金城 皮膚科		長谷部 総合	植木 皮膚科
7診	下村 外科総合	吉川 外科	川口 外科・総合	下村 総合・外科	1.3.5下村 2.4 吉川 外科
8診					
9診	本田 整外	内田 整外	南 整外		吉村 整外
10診	吉村 整外	1.2.3.5山崎 4 南 整外	本田 整外	大原 整外	内田 整外

※急な変更が生じる場合もございます

〒571-0025 大阪府門真市北島 288 番地
TEL072-885-1711

社会医療法人蒼生会
蒼生病院

蒼生病院 検索



京阪大和田駅下車①番系統バス門真団地(約10分)下車バス停より徒歩5分

口の中の心身症



歯科口腔外科（口腔心療科）
中野 良信
（なかの よしのぶ）

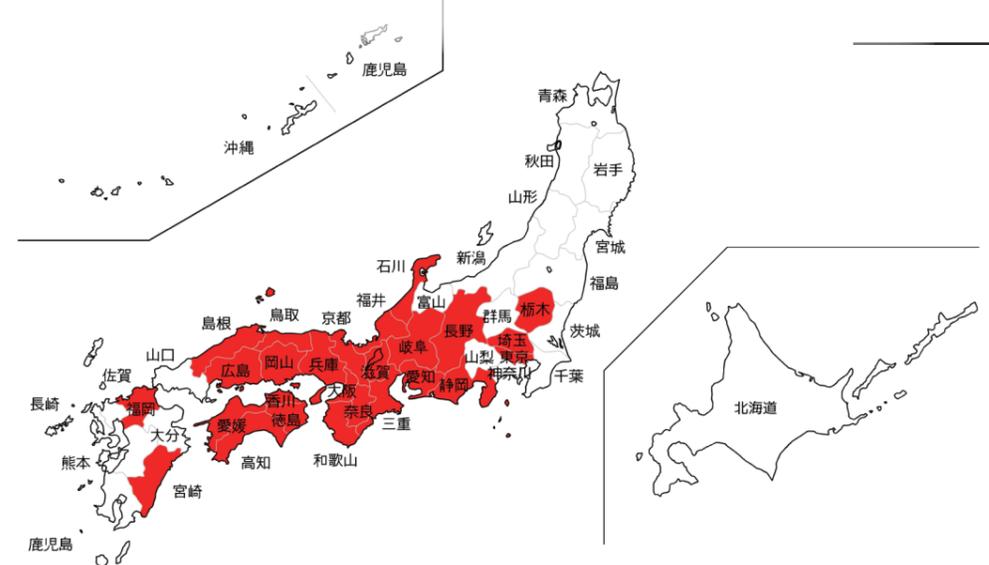
心身症とは、身体面だけでなく、心理、環境、実存（生きがい）的な面も関連して発病し、心身両面からの対応をしなければ治らない一群の病気のことです。この病気は各科で見られますが歯科領域も例外ではありません。これが表題の「口の中の心身症」（口腔心身症）です。症状としては、舌のひりひりや口内の違和感があり

もっとも多くみられます。それ以外には、味がしない、変な味がする、唾液が出ない・出過ぎる・粘ばい・泡立つ、原因不明の歯痛・顔面口腔痛、噛み合わせの違和感、どこで噛んでいいかわからない、入れ歯がなぜかわかない、口臭で生活に支障があるなどがあります。この口の病気を治療する病院は極めて少なく、とくに関西・近畿

地区においてはその傾向が顕著です。患者さんはドクターショッピングし難民化した挙句に当科を受診されることも少なくありません。図1は、現在までに受診された遠来患者さんの住居を示します。治療は、口腔ケアや歯科処置など身体的治療だけでなく、薬物療法や様々な心理社会的治療を併用していく必要があります。当科で行っている心理社会的療法は、一般心理療法、交流分析、解決志向療法、外来森田療法、積極的筋弛緩法、顔系臨床動作法、自律訓練法、催眠療法、PSI療法、ロゴセラピーなどです。

また当科での治療成績は、症状という観点だけからすると、50%以上の症状軽減は85.0%前後となっております。また治療期間は通常の病気と生活習慣病の間くらいに長さと考えていただく必要がありますが、患者さんによって数か月で終了する方から数年かかる方までおられます。いずれにしても、症状の完全消失

には長期間を要する場合もありますが必ず薬にはなると信じ、このような病気でお困りの方がおられましたら、是非、当科を受診していただければと思います。



編集

蒼生病院 広報委員

手洗い・感染予防について

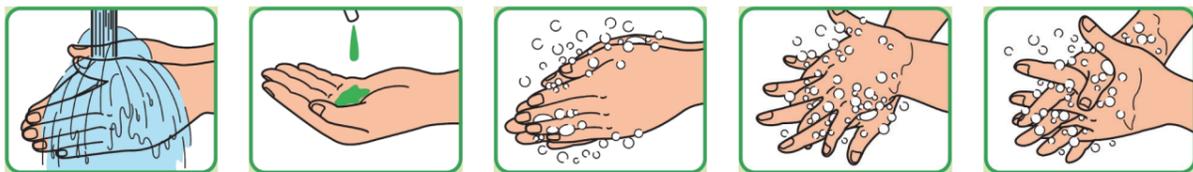
普段から気を付けているつもりでも、
毎年流行する風邪やインフルエンザ・腸炎



病気を引き起こす感染症の多くは「手」を介して体内に侵入することが多いと言われています。
咳をするとき・鼻をかむときに細菌・ウイルスは手につきます。その手でドアノブ・パソコン・電車のつり革・階段の手すりなどに触れます。そこから多くの人に細菌・ウイルスが蔓延していきます。なので、そういった場所に触れた後の手洗いが大切なのです。

～正しい手洗いのコツ～

- ①まず手指を流水でぬらす
- ②石けん液を適量手の平に受け取る
- ③手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる
- ④手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う（両手）
- ⑤指を組んで両手の指の間をもみ洗う



- ⑥親指をもう片方の手で包みもみ洗う（両手）
- ⑦指先をもう片方の手の平でもみ洗う（両手）
- ⑧両手首まで洗いぬいにもみ洗う
- ⑨流水でよくすすぐ



(C)SARAYA CO.,LTD. 手洗い手順より引用

ゆっくり「もしもしカメよ～カメさんよ～」を2回歌えば30秒です。
流水と石鹸を使い しっかりと時間をかけて手洗いしましょう。

新任 医師紹介

整形外科	内田 明宏 先生
内科・循環器内科	川瀬 良太 先生
内科・総合診療科	倉本 貴典 先生



内田 明宏
(うちだ あきひろ)

4月より入職させていただきました整形外科の内田明宏と申します。生まれは岡山で、千葉に移り、幼稚園からは寝屋川に住み、寝屋川第6中学、四條畷高校、大阪医科大学、市立ひらかた病院、大阪医科大学附属病院を経て今に至ります。趣味は勉学、音楽鑑賞、日本酒、クラフトビールでございます。まだまだ、未熟者でみなさまにはご迷惑をおかけしますが、精一杯頑張りますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

川瀬 良太
(かわせ りょうた)



本年4月より内科・循環器内科スタッフとして赴任しました川瀬 良太です。3月までは、大阪大学循環器内科で動脈硬化や健康寿命に関する研究を行いながら、循環器内科診療に従事してまいりました。胸が痛い・動悸がする・息切れがするなどの症状があるとき、検診で血圧が高い・コレステロールや中性脂肪が高いと指摘された時など、何でもお気軽にご相談いただければと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。

倉本 貴典
(くらもと たかのり)



4月より内科および総合診療科のスタッフとして赴任いたしました倉本です。出身は高槻市出身で、埼玉の防衛医科大学を卒業後、陸上自衛隊にて国際緊急援助隊による災害医療派遣などを経験したのち、10年前より高槻の大阪医科大学消化器内科教室に所属しております。以前も大日の守口敬任会病院で3年ほど勤務しており、この地域の医療環境には慣れているつもりです。大学では小腸の専門的な研究を行い、消化器・内視鏡・胃腸科、そして話題のピロリ菌についての専門医・認定医の資格も有しておりますので、ご相談いただきましたら幸いです。

※順不同

介護老人保健施設

蒼の里 訪問看護ステーション

一人ひとりが自分らしく自宅で暮らせるように、親切で丁寧な看護を提供します
病院および地域との連携を積極的に図り、継続看護を実践します



利用料金

利用される公的保険の種類によって料金が変わります。

介護保険の方の場合 ※1割負担

①30分未満	505円/回
②60分未満	889円/回
③90分未満	1,218円/回

医療保険の方

①後期高齢者医療保険の方 (一定以上の所得の方)	1割 3割
②健康保険の方	3割
③就学前児童	2割

交通費・オムツ代等は実費となります

不安や心配があるけれど、利用できるかわからない。お金はいくらぐらいかかるの？
などの疑問があれば、相談だけでもOKですので、下記にご連絡ください。

月～金曜日 9:00～17:00 休日 土・日曜日・年末年始

TEL 072-887-5561

蒼の里訪問看護ステーションは社会医療法人蒼生会蒼生病院の『信頼される地域医療を目指して』の理念のもと平成28年2月に設立されました。

病气や障害をかかえても、住み慣れた自宅で生活を送りたいと願う方は多いと思います。私たち訪問看護師は療養中の皆様が在宅で安心して快適な生活を送られる様にお手伝いさせていただきます。当ステーションは現在、看護師3名、理学療法士数名の体制でご相談を受け付けております。

池内 貴子

夏に気をつけたい夏風邪予防法

夏風邪とは
37.5℃程度の微熱、頭痛、のどの痛み、下痢、倦怠感などの症状が特徴的な夏の風邪のこと

Q. 原因は？

A. 一般的には寝冷えやエアコンなどが原因です

Q. 治療法はあるの？

A. 基本的に風邪のウイルスに対する薬というのはなく、できるだけ睡眠を取り体力や免疫力を高め、自然に治るのを待つというのが一般的です

Q. 予防と対策は？

A. 以下の4つに気をつけましょう

- ◎水分を十分に補給
(塩分を含むものが効果的)
- ◎暑さで体力を消耗しないようにクーラーを上手に利用
(設定温度は26℃～28℃)
- ◎軽い時は入浴も効果的
- ◎睡眠を十分にとる
(体力をつけて免疫力低下を防ぐ)

Q. 対策はどうすればいいの？

A. 外出先から帰ってきたらすぐに手洗いがいや目薬をすることです。

目薬はあまり知られてないと思いますが、夏風邪ウイルスは目から感染してくることもあります。種類はどんな目薬でもよいですが、あくまでも表面を潤して洗い流すことが目的です。

寝室の湿気とダニをとることもいいようです。夏風邪ウイルスは湿気が高い環境で繁殖しやすいので湿気を取り除くことが大切です。

特に睡眠中というのは人間の身体から200～400ccも汗が出るので布団が湿って、夏風邪ウイルスを繁殖させる環境になってしまいます。そこで湿気防止には布団下に除湿シートを敷き、特に汗をかきやすい(頭から腰にかけての)ところに敷きます。また呼吸器系に影響を与えるダニも繁殖すると、夏風邪が長引いてしまいますのでダニ取りシートやダニ防止グッズで対処しましょう。

おすすめの食事

キムチ



発酵食品の王様で、夏風邪ウイルスが腸から感染するのを防ぎます。そのほかに、納豆、ぬか漬け、ヨーグルトやチーズなどがおすすめです。

摂取の仕方として、1日に2回以上、朝晩など間隔をあけて腸を守るようにとります。

熱中症とは

屋外・屋内問わず高温や多湿等の環境下で身体が適応障害を起こした状態の総称のこと

熱失神 (Ⅰ度)

熱痙攣 (Ⅱ度)

熱射病 (Ⅲ度)

熱疲労 (Ⅰ度)

軽症

中等症

重症



昔、子供の頃よく「外に行くときは帽子をかぶりなさい。日の当たる所で遊んだらあかんよ。日射病になるで」とよく言われたものです。では日射病と熱射病の違いわかりますか？
かつては、高温多湿の作業環境で発症するのを「熱射病」、日光の直射で発症するものを「日射病」と言い分けていましたが、その発症メカニズムは全く同じものであり最近ではまとめて「熱射病」と言うようです。

近年、熱中症にかかる方が増えてきています

死に至るケースがあり、救急車を呼ぶべきかどうかどうしようと悩むところですがポイントは「意識がはっきりしているか否か？」の見極めが重要とされています

- ・会話が成り立たない (呂律が回らない)
- ・自分で飲み物が飲めない
- ・意識がもうろうとしている

このような症状が出れば
迷わず 119 番通報してください



救急車が到着するまでの間、下記にあるようなできるだけ応急処置をつくしてください。

- ①涼しい所に移動させ、とにかく日陰を作る。うちわであおぐ等。
- ②ペットボトルや冷たい缶ジュースを代用し「首の前の部分」「脇の下」「足の付け根」を冷やす。
- ③水 (スポーツドリンク) をゆっくり飲ませる。一気に飲ませると胃痙攣を起こす可能性があるので注意!

汗をかいていない、体温が高くない場合も熱中症の可能性がります。脱水症状であれ汗をかくことができないためです。また自覚症状で熱中症に気づける人はまずいないと言われています。周囲の人がいかに早く異変に気付けるかが大きなポイントです。

熱中症は「水分補給」「適度な休憩」あとは周りの声かけが大切です。

また、高齢者は暑さそのものを感じづらく、汗をかきづらい体質です。暑くないからエアコンつけない等、熱中症を発症してしまうケースが多いと言われています。日頃から温度計・湿度計を見える場所に置き、○度だからエアコンつけよう等、視覚と習慣で理解してもらいましょう。

信頼される地域医療を目指して 蒼生病院 新たな時代へ



平成 29 年春に予定している新・蒼生病院について平成 28 年春号からの追加情報をお伝え致します。

地域の救急医療ニーズにこたえるべく、救急医療対応の設備及び手術室の拡大・充実を図ります

地域の救急医療ニーズにこたえるべく、救急医療対応の設備及び手術室の拡大・充実を図ります。

売店・喫茶スペースの設置

売店はコンビニスタイルとなり、コンビニ内で調理をする自家製パンやお弁当等の購入をして奥の喫茶スペース (16 席) にて飲食ができるイートイン形式となります。また入院等に必要の物品も購入することができます。



※売店平面図

現在の蒼生病院は取り壊した後、駐車場として利用を予定

患者さんには駐車場として病院正面のタイムズをご利用して頂いておりますが、加えて病院跡地に約 50 台分の駐車スペースを確保する予定です。また駐車場は約 150 台分のスペースを確保しております。

診察やお会計の際の順番待ちに番号制を導入予定

診察やお会計ではお名前をお呼びさせて頂いておりますが、新病院では各所 (待合や診察場前など) にモニターを設置して、番号にて待ち状況等を表示できるように計画を進めております。

新病院の建築・移転につきましては、工事等で種々患者様や地域の皆様にご迷惑をおかけし、ご協力いただくこともあると思っております。よろしくお願いたします。私ども職員一同、本年も地域住民の健康を支援するとの使命感を胸に、日々の自己研鑽と業務に励み、信頼される病院づくりを目指してまいります。



入院の疑問に簡単なお説明をします。

(詳しくは「入院のご案内」でご説明しています!)

安心して安全に入院生活を過ごしていただくために…

当院では常に安全・安心な治療の提供に努めています。安全・安心な医療は医師、看護師だけでなく、患者さん、ご家族や様々な方々と一緒に行うことでより確かになります。患者さんを含めた皆さんへ、医療安全へのご参加をお願いいたします。



➤ 入院をご希望の場合は、まずは外来診察にてご相談下さい。

➤ 入院説明・手続きや入院治療費の会計は 1階 医事課にて行います。入院費の請求は、月2回に区切り、15日と月末で締切り、請求書を係が病室にお持ち致します。退院の精算も 1階 医事課 会計にて行います。入院前・入院中・退院後の通院・在宅介護・転医 等のご相談は、地域医療連絡室で承ります。

院内施設・設備

- 公衆電話 … 各病棟東端の談話スペースと1階ロビー（自動販売機横）にあります。
- 洗濯場 … 3階病棟東側に洗濯機・乾燥機を設置しています。テレビカードをご利用下さい。
- 入浴施設 … 入浴ご希望の方はナースステーションでご相談下さい。
- 散髪・洗髪 … ご利用の方は 1階 医事課 にご相談下さい。
- 給湯室 … 3階・4階・5階 にあります。電子レンジも設置しています。

➤ 入浴について… 医師の許可が出た方は入浴できます。6Fに患者さん専用のお風呂をご用意しております。入浴時間

🔥	月・木	男性	9:00	～	12:30	🔥
		女性	13:00	～	15:30	
🔥	火・金	女性	9:00	～	12:30	🔥
		男性	13:00	～	15:30	

テレビカードについて…

談話スペース（各病棟東端）にテレビカードの販売機を設けていますので、ご購入下さい。テレビカード：1枚 1,000円（税込）<926度数分> テレビ<1度数1分>のほか、洗濯機<150度数>、乾燥機<100度数>にもご使用できます。テレビカードに残金がある場合は、退院時1階 医事課で精算させていただきます。

お見舞い（面会）について…

面会時間は、毎日 13:00～21:00 までとなっています。医師による病棟回診や検査等、面会をご遠慮頂く場合がありますので、ご理解下さい。当院の駐車場はございません。正面玄関の道路を挟んだ真向かいの有料コインパーキングをご利用下さい。お見舞いの方は、駐車券を必ず病院内にお持ちの上、会計窓口で割引手続きを受けて下さい。最初の60分 … 100円、以降 60分毎 … 200円

➤ 持参品については、すべてにお名前をご記入下さい。万が一、お手持ち品の盗難・紛失が発生しても、病院では一切の責任は負いかねます。また、病院では貴重品や現金はお預かりできません。

➤ 病院内は禁煙です。敷地内に喫煙室を設けていますが、入院中は基本、禁煙をお勧めします。

➤ 病院の規則が守れない方は強制退院となります。



転倒の原因は、身体状況に関連した『内的要因』と生活環境に関連した『外的要因』に分けられます。

〈内的要因〉

- ・体の状態の変化：高齢、引きこもりなどからくる筋力低下
- ・視野、視力、バランス感覚の低下
- ・認知、心理面の低下などからくる不安、緊張、興奮、注意不足
- ・服薬による副作用

〈外的要因〉

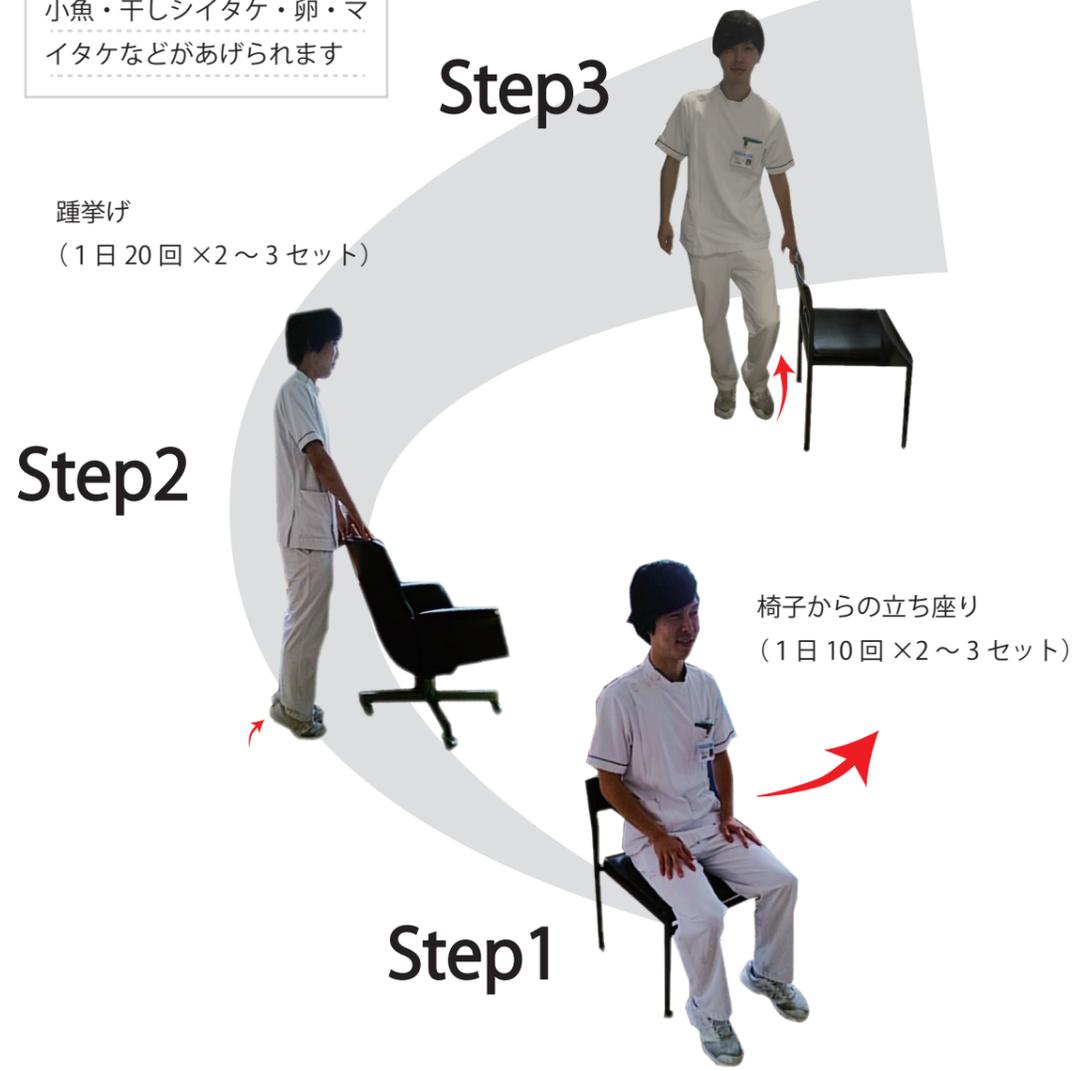
- ・脱げ易い、滑りやすい履きもの使用（サンダルなど）
- ・足元が、でこぼこしている・滑りやすい・物が散らかっている
- ・夜間などで足元が暗くて見えにくい

また骨を作るビタミンDの不足も転倒の危険因子になります。第一に転倒を防ぐためには運動を続けることが必要です。

以下に挙げる運動を継続して転倒を未然に防ぎましょう。

ビタミンDを補える食材に、小魚・干しシイタケ・卵・マイタケなどがあげられます

つかまるものがある場所で目を開けて片足立ち（左右30秒～1分間ずつを1日2～3回）



※回数はあくまで目安なので無理のない範囲で続けましょう

自宅で出来る転倒予防トレーニング