



鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

# ほっとすまいる

# ニュース

第15号 ◆ 平成21年6月1日



第32回

# 病院祭

地域に密着した頼りになる  
リハビリテーション病院をめざして

～365日のリハビリテーション～

## 6月13日(土)

午前9:00～午後3:00まで



鹿教湯病院祭も今回で32回目を迎えます。

今年のテーマは「地域に密着した頼りになるリハビリテーション病院をめざして～365日のリハビリテーション～」とし、地域の皆さまに良質なリハビリを提供し、ご自宅等に円滑

に退院できる体制を進めてきた、そんな活動の一端を皆さまに紹介したいと思います。

各コーナーでは、健康チェックや演奏会、模擬店など楽しい催しを企画しています。また、昨年大好評の落語家・三遊亭鳳志さんが今年も登場、真打ち落語を披露していただきます。

大勢の皆さまのご来院を心よりお待ちしております。

### かけゆオンステージ

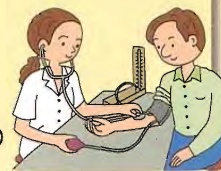
- ・西内小学校金管バンド演奏 11:00～11:30
- ・上田市消防音楽隊演奏 12:50～13:40
- ・三遊亭鳳志さん落語会 13:50～14:40
- など
- ・丸子太鼓「鼓城」演奏会
- ・ふれあい広場
- ・ちびっ子ゲーム大会

内容は変更になることがあります



### 院内各コーナー

- ・健康相談
- ・骨密度測定
- ・推定血管年齢測定 (限定50名)
- ・血圧測定
- ・血糖値測定



### 模擬店

- ・焼き鳥
- ・鯛焼き
- ・焼きそば
- ・唐揚げ
- ・フライドポテト
- ・五平餅 他

### 病院 理念

鹿教湯病院

私たちは、保健、医療、リハビリテーションおよび福祉活動を通じて、高齢者・障害者が自分らしく生き生きと輝いてくらせるように、地域のみなさまとともに支援いたします。

三才山病院

私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。



6/4と6/10は毎年行われている「歯の衛生週間」です。いくつになっても健康な歯で過ごせるようにご自身の歯について見つめ直してみてください。

平成21年度スローガン『かみしめる 生きる喜び 歯とともに』

むし歯について

『むし歯』と言うことばは誰でも知っているでしょう。でも、むし歯ってどうしてできるのか、どのように進行していくのか知っていますか？知っているようで知らない『むし歯』について、お話しします。

むし歯の原因について

砂糖など糖を含んだものを食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖を発酵させて酸を出し、硬いエナメル質などの歯質を溶かしていきます（脱灰）。これがむし歯です。

むし歯の進み方と症状

<p>C0：歯の表面が白く潤ってくすんで見える状態。放っておくとむし歯に進行してしまいます。</p>	<p>C1：むし歯の進行はエナメル質のみで、歯の表面が白く潤ったり黒く見えている状態で、痛みは感じません。</p>	<p>C2：むし歯が象牙質にまで達し、歯の表面が黒く見えている状態。食べた時に痛みを感じることがあります。</p>	<p>C3：どんどんむし歯が進行し神経（歯髄）にまで達しています。時には激しい痛みを感じることがあります。</p>	<p>C4：歯冠部が大きく壊れて、歯根部だけが残った状態。痛みを感じなくなってきました。</p>
--	---	---	---	--

むし歯のできやすい場所

- ・ 子供の奥歯の噛み合せの面（溝の部分）
- ・ 歯と歯の間（下の前歯を除く）
- ・ 歯の外側（頬側）の歯ぐきとの境目
- ・ 歯ぐきが下がって露出した根の部分

むし歯の治療法

C1 エナメル質のむし歯の治療法

むし歯が歯の表面のエナメル質の部分だけの場合や、その下の象牙質に少しだけ進行した程度であれば、むし歯の部分を取り取り、人工的な材料を削り取った部分に詰めます。材料には、金属や歯科用レジジン（歯と同じ色の歯科用の樹脂）などがあります。

C2 象牙質まで進んだむし歯の治療法

歯の表面のむし歯の治療方法とほとんど同じで、むし歯の部分を取り取り、人工的な材料を詰めます。ここまで進行したむし歯でも、神経まで到達していないため自覚症状がほとんどない場合があります。お口の中をじっくり観察する習慣をつけておくといいでしょう。

C3 歯髄（歯の神経）まで進んだむし歯の治療法

歯が大きく壊れ、歯髄にまで達しているため、歯髄をとる（抜髄）処置をしなければいけません。抜髄処置とは、歯髄を取り除いて空洞となった部分を洗浄し、消毒し、防腐剤や殺菌剤を詰める処置を何度か繰り返すことをいいます。歯髄をきれいにとる処置が終了すれば、壊れた歯を復元するかぶせものを作っていきます。そのためにはまず、空洞の部分の型（印象）をとって作った土台（コア）を入れます。その後、壊れた部分の歯を復元したかぶせもの（クラウン）をその土台に接着材料（セメント）でつけます。

C4 歯の根まで進んだむし歯の治療法

歯冠部が大きく壊れて、歯根部だけが残った状態のため、歯を抜かなくてはならないことも少なくはありません。歯を残せる場合は、歯髄まで進んだむし歯の治療方法とほとんど同じです。

お口のケアについて

お口のケアには、ホームケアといわれる家庭での日々のケアと、プロフェッショナルケアといわれる歯科医での専門的なケアの2種類があります。

ホームケア

毎日の生活の中で少しずつ蓄積するプラーク（歯垢）を、歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って除去します。日々の積み重ねで、むし歯を予防します。

歯ブラシのポイント

- ① 歯や歯と歯ぐきの境目に毛先をきちんとあてて磨く
- ② 小刻みに歯ブラシを動かして

この状態までむし歯が進んでいると、時には激しい痛みを感じることもあります。また、見

磨く

③ペンゲリップ（ペンを持つように）で、軽い力で磨く

・歯間清掃具（歯間ブラシ、デンタルフロス）

歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけでは落としきれません。歯と歯の間のプラークは、歯間ブラシやデンタルフロスを使ってきれいにしましょう。

・歯磨き剤

ハミガキ剤には、歯の汚れをとる清掃作用に加えて、むし歯予防のための薬用成分（フッ素など）を配合したものがありません。ハミガキ剤を上手に使ってより効率よくブラッシングを行いますようにしましょう。

しかし、ハミガキ剤には落とし穴も…。すみずみまでしっかりとブラッシングができていなくても、ハミガキ剤を使うことにより、歯を「みがいた気分」になりがちです。爽快感にまどわされず、すみずみまでしっかりとブラッシングを行いましょう。

プロフェッショナルケア

どんなにがんばってホームケアを行っていても、みがき残しができます。歯科医師や歯科衛生士が専用の器具を使って、ホームケアでは落としきれない

プラークや歯石を除去します。

・PMTC（プロフェッショナルメカニカルトゥースクリーニング）

歯科医師や歯科衛生士等の専門家が専用の器具などを使って、ホームケアでは落としきれないプラークやステイン（しみ・よごれ）を、短時間できれいに落とします。歯の表面をきれいにすることにより、歯の表面にプラークが付きにくい環境となり、ホームケアも行いやすくなります。

日々のホームケアに加えて、1年に1〜2回歯科医へ定期健診に行くことをお勧めいたします。

むし歯になりにくい食生活を！

- ・甘いものは控えめに
- ・食べたら磨く習慣を
- ・食事、おやつ時間をきめる
- ・ダラダラ食べない



鹿教湯病院  
歯科医師 林 麻依子

### 新任医師の紹介



三才山病院  
リハビリテーション科  
あきの まさひろ  
院長 浅野 昌宏

本年4月から三才山病院に勤務させていただくことになりました浅野昌宏です。これまで同じ長野厚生連の安曇総合病院で、内科・神経内科医として勤務しております。昨年度、三才山病院の回復期リハビリ棟で研修をさせていただきました。鹿教湯三才山リハビリテーションセンターの職員として仕事をさせていただきながら、リハビリテーション医としての技量・視点・姿勢を多くの方に指導していた

できました。引き続き三才山病院のスタッフと一緒に仕事ができることをうれしく思います。三才山病院の理念でもあり、スタッフが実践している「納得の医療」の姿勢を、自らも実践できるように心がけていきます。また、より一層リハビリテーションに関する知識・技量を修練し、またこれまで他施設で学んだ経験を生かして、少しでも当センターに貢献できれば幸いです。

### 食中毒について

これから夏になり、だんだん高温多湿の陽気になっていきます。この時期食卓で気をつけなければならぬのが食中毒です。

多くの菌のなかで代表的な食中毒菌のひとつにブドウ球菌があります。

この菌は、人の皮膚面、鼻腔、化膿した傷、動物の糞尿などにいます。特に化膿傷で増殖する黄色ブドウ球菌は毒素を産生します。この毒素はいくら加熱しても壊れず、冷凍でも破壊さ

れません。食中毒症状としては嘔吐・腹痛・下痢があり、食べてから30分から2時間ほどの短時間で発症するのが特徴です。予防方法として手指に傷がある人は、よく手を洗い、手袋を着用して料理をするようにしましょう。

さらに、7月から9月にかけて多く発生する食中毒の原因菌に腸炎ビブリオ菌があります。この菌は海水や塩水の中で生きています。魚を刺身など生食で食べる際には注意が必要です。よって、調理する前に魚介類はよく水洗いしてください

い。また、同じまな板や包丁を使うことにより二次汚染する可能性があるため、生の肉・魚などの食材を切るまな板・包丁と、野菜や調理済み食品を切るまな板・包丁を区別するようにしましょう。

食中毒予防の3原則は「菌をつけない」「菌を増やさない」「菌を殺す」です。十分な手洗いと加熱殺菌・低温保存・そして調理後はすぐに食べるようにすることで食中毒は予防できます。日々、こころがけましょう。

鹿教湯病院  
栄養科 中村 佳代

シリーズ  
鹿教湯三才山リハセンター職場紹介

しよくば  
**職場ハイ見**  
はいけん

訪問看護ステーション  
やまなみ三才山サテライト  
松本市三才山1103-2

当事務所は、平成18年12月に松本市三才山地域に移転新築され、訪問看護・訪問リハビリ・居宅介護支援3つの事業所により営業を行っています。現在は看護師2名、理学・作業療法士5名のスタッフが旧松本市を訪問エリアとして、毎日在宅における介護支援を行っています。

介護保険事業所が多い松本市において、リハビリテーション専門病院としての専門性と地域に根ざした身近な視点をモットーに、三才山地区の風光明媚な環境の中で、笑顔の絶えない職場となっています。

以下スタッフの自己紹介です。  
写真上段右より  
太田・長野市出身の36歳です。趣味は陶芸と自転車。土日は窯にこもります。  
気鮮きずし・駅伝部で走っています。たくさん走った後のビールは最高です。



長尾・やりがいのある訪問リハという仕事ができ、私は幸せです。

写真下段右より  
大鷲・今年度から訪問リハでお世話になります。明るくがんばります。

青木・三才山コーラスで楽しく歌っています

岡村・滝巡りが趣味です。お勧めの滝があったら教えてください。

若林・心温かなスタッフの皆様にお困りなさい。困られて楽しくはたらいいます



お  
し  
ら  
せ

● 鹿教湯病院 呼吸教室を開催します(全8回)

呼吸器疾患をお持ちの患者さんとその家族の方、また、関心のある方はどなたでもどうぞ。当院受診以外の方も歓迎いたします。一緒に呼吸器疾患について学びましょう。

第2回 呼吸教室

- 日 時 平成21年6月9日(火) 午後1時30分～午後2時30分
- テーマ1 薬との上手なつきあい方
- テーマ2 食事のお話

- 場 所 鹿教湯病院1階「南会議室」
- 講 師 薬剤師
- 講 師 管理栄養士

第3回 呼吸教室

- 日 時 平成21年7月7日(火) 午後1時30分～午後2時30分
- テーマ1 息切れの少ない生活動作の工夫
- テーマ2 制度が使える福祉用具

- 場 所 鹿教湯病院1階「南会議室」
- 講 師 作業療法士
- 講 師 医療相談員

参加は無料、予約等は不要です。直接会場にお越し下さい。  
お問合せ：☎0268-44-2111(代) 呼吸教室担当 勝山、山本

会計窓口からの  
お知らせ

会計窓口では、月に1回は保険証の確認をさせていただきます。特に保険証が変わった場合や更新された場合は、必ずご提示下さい。ご協力をお願いいたします。

鹿教湯病院 ◆ 〒386-0396 長野県上田市鹿教湯温泉 1308 ☎ 0268-44-2111 FAX 0268-44-2117  
三才山病院 ◆ 〒386-0393 長野県上田市鹿教湯温泉 1777 ☎ 0268-44-2321 FAX 0268-45-3709  
豊殿診療所 ◆ 〒386-0004 長野県上田市殿城 250-4 ☎ 0268-29-1220 FAX 0268-29-1229