



楠だより 6月

—2013年—

偶数月発行 NO.34 H25.06.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

健康手帳

25



歯を守ろう! 正しいみがき方



歯みがきは、歯についた汚れや歯垢を落とし、むし歯や歯周病などのトラブルから歯を守る大切な習慣です。正しい歯みがきで歯垢を取り除けば、むし歯や歯周病を予防する事ができますが、単に強く磨いたり、長い時間みがいたら良いわけではありません。

歯の磨き方のポイント

- 歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目にあてて、歯ブラシの毛先が広がらない軽い力で、小さざみに動かす。
- 歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、かみ合わせの面などは、みがき残しやすいところです。歯の裏側、表側、かみ合わせ面と分けて順番を決めてみがくようにしましょう。
- 毛先が開いた歯ブラシは、毛先が歯にきちんと当たりにくくなり、効果的に歯垢を落とせません。毛先が開く前に新しい歯ブラシと交換しましょう。

(図1)

歯と歯の間

かみ合わせ

歯と歯肉の境目



歯みがきのポイント

- ①歯の裏側、表側、かみ合わせの面と分けてみがくようにしましょう。
- ②みがき残しをしないように、順番を決めてみがきましょう。

基本 (図2)

毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる

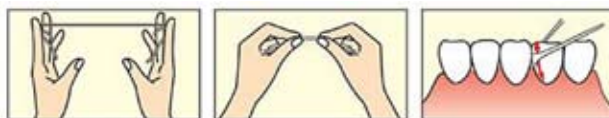
150~200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく

小さざみに動かす(5~10mmを目安に1~2歯ずつみがく)



歯ブラシで歯の表面を丁寧にみがいても、歯と歯の間の歯垢を除去することは難しいものです。そこで、デンタルフロスや歯間ブラシを用いることをお勧めします。

- 歯と歯の間が狭い場合には、デンタルフロスを使いましょう。



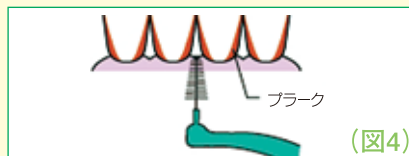
- (1) フロスを40cm位の長さになり、両端を両手中指に約15cmの間隔で巻き付けます。
- (2) 両手の親指と人差し指で1~2cmの間隔でフロスをピンと張ります。
- (3) やさしく前後しながら、歯間部の歯の面に沿うように挿入し、歯の側面にこすりつけながら、2~3回上下させてください。場所によって下のイラストを参考にしてください。



- (4) 別の歯間を使うときは、フロスの使用した部分をずらして操作を繰り返します。
- (5) 使用後は水でよく口をすすいでください。

(図3)

- 歯と歯のすき間には、歯間ブラシを使いましょう。



(図4)

健康なお口でおいしく食事を食べ健康を維持するためにも、かかりつけ歯科医院を持ち、お口の管理をしてもらいましょう!

参考文献(図1)(図2):公益財団法人ライオン歯科衛生研究所のサイト内より

病院の 基本理念

1. 患者中心の医療の実践
2. 人間性豊かな医療人の育成
3. 高度先進医療の開発と推進
4. 地域医療連携の強化
5. 災害救急医療の拠点活動
6. 医療を通じての国際貢献

目次

- 健康手帳(25)1
- 「妊娠と薬情報センター」について2
- ワクチン接種で防げる病気があります2
- 健康レシピ 第26回 一品料理で満足感アップ3
- 診療科から リハビリテーション科4
- 患者さんへのお知らせ4

妊娠と薬相談外来をご活用ください

「妊娠していると知らずに薬を飲んでしまいました。赤ちゃんへの影響はあるのでしょうか？」
「治療のために薬をずっと飲んでいますが、妊娠を希望していますが、薬をやめた方がいいのでしょうか？」

妊娠中の方、妊娠を計画されている方の中に、このような疑問を持たれている方はいらっしゃいませんか。

お薬の赤ちゃんへの影響について情報を集めお伝えできるよう、妊娠と薬相談外来を実施しています。妊娠中の薬の影響について相談されたい方・情報を知りたい方は、下記の手順に従い、予約をお取りください。



妊娠と薬情報センターのホームページから

問診票のPDFをダウンロード・印刷を行い、記入します。

*ホームページからダウンロードできない方は妊娠と薬情報センターへお電話してください
ホームページ: <http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html> 電話: 03-3416-0181



主治医に相談依頼書を記入してもらいます。

*「妊娠と薬外来」での相談の場合、相談依頼書がなくても相談できます。



問診票と返信用封筒と相談依頼書を「妊娠と薬情報センター」に郵送します。

返信用封筒には自分の住所・氏名を記入し、80円切手を貼ります。

*住所: 〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1 国立成育医療研究センター内

妊娠と薬情報センター



問診票が妊娠と薬情報センターに到着すると、「相談方法のお知らせ」が送られます。



相談外来の予約を取ります。

*神戸大学医学部附属病院にて相談外来を受けられる場合

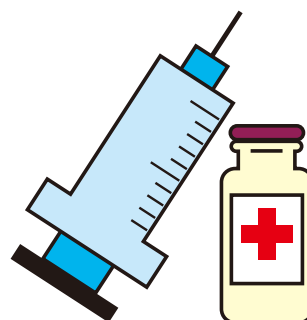
■日時: 毎週金曜日 14:00以降(要予約) ■相談時間: 30分~1時間 ■相談料: 要

ワクチン接種で防げる病気があります

～風疹が流行していますので、ワクチンを見直しましょう～

小児期にかかりやすく、また感染しやすい病気の中で、麻疹(はしか)、風疹、流行性耳下腺炎(おたふく風邪)、水痘(水ぼうそう)はワクチン接種(予防接種)することで、防ぐことができます。2回ずつ予防接種すれば、ほぼ一生かからない生涯免疫が得られるということがわかっています。今年には特に風疹が流行っており、20代～40代の男性を中心に、かなり多くの方が発病しています。風疹の怖いところは、妊娠初期の妊婦がかかると、胎児に感染が及び、先天性風疹症候群という病気になって生まれてくることがあるという点です。

現在では麻疹・風疹の混合ワクチンが定期接種すなわち、無料で小児期に2回受けることができるようになっていますので、子供さんには忘れず受けさせてあげてください。また、大人でもワクチンを打ったことがない、かかったこともないという方は、血液中の抗体価を計って、基準値以下であればワクチン接種を受けるようにしましょう(この場合は有料となります)。





一品料理で満足感アップ

夏野菜編

冬瓜と干しエビの冷しあん

栄養量 (1人分)

エネルギー	59kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	0.4g
炭水化物	7.5g
食塩相当量	0.9g

※冬瓜を茹でる際に使用した塩は含んでいません

梅雨に入り、じめじめとした季節になりましたね。暑さも日に日に増し、食欲が落ちていることはないでしょうか？

そこで今回は、食欲が落ちている時でも食べやすい冷たいおかずをご紹介します。

旬の冬瓜を使用しており、夏を感じられる一品となっているので、ぜひお試しください！



※写真は直径15cmのお皿で盛り付けは1人分です。

作り方

材料(4人分)

- 冬瓜400g(小1/2個)
- { 干しエビ40g
- { 湯300ml
- 塩少々(茹で用)
- 酒15g(大さじ1)
- しょうが汁4g

- A** { みりん18g(大さじ1)
- 薄口しょうゆ.....12g(小さじ2)

- B** { 片栗粉.....6g(小さじ2)
- 水適量

計量の単位は大さじ1=15ml 小さじ1=5ml

- 1** 干しエビをお湯300mlで軟らかくなるまでもとし、もどし汁は濾して取っておく。
- 2** 冬瓜の種とわたをスプーンで取り、3cm幅に切り、厚めに皮を剥く。
- 3** 鍋に**2**、塩、水を入れて中火にかけ、煮立たせる。煮立てば2~3分ゆで、ザルにあげる。
- 4** 鍋に**1**のもどし汁と干しエビ、**3**、酒を入れ中火にかける。あくを取りながら冬瓜が透き通るまで煮る。
- 5** **4**に**A**を加え、さらに2~3分煮る。**B**を回し入れ、とろみがつけばしょうが汁を混ぜ合わせる。
- 6** 冷蔵庫に入れて冷やす。

ここがポイント



- 冬瓜は95%以上が水分で、低エネルギーの食材です。またビタミンCも豊富に含まれており、夏バテの予防にも効果的です。
- しょうがの辛みを効かせることで使用する調味料が減り、減塩につながります。
- 冷蔵庫で冷やすことでさっぱりと食べやすくなります。

食事・栄養についてのご相談は、月~金曜日に予約制で行っています。お気軽に医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください。

● 栄養相談に関する問い合わせ先 ●
栄養管理部 ☎ 078-382-6820 (直通)
 受付時間 平日8:30~17:15

リハビリテーション科

リハビリテーション科は病気や怪我で身体機能が低下した方に運動療法や装具を用いて、その身体機能を改善する診療科です。当院では基本的に入院患者を対象に、各診療科からの紹介でリハビリテーションの処方を行います。

また、外来リハビリテーションは基本的に行っておりませんが、関節リウマチなどの患者さんに装具を処方したり、安静度や日常生活に関する指導を行っています。とくに当科では、大学病院の特性をいかして、リハビリテーション部のスタッフと協同して、急性期の患者さんに、積極的にリハビリテーションを行っています。

また、がん患者の増加に伴い、がんのリハビリテーションにも取り組んでいます。食道がん、乳がんの手術、頸部郭清術を受けられた患者さんや、化学療法中の体力維持、骨転移に対する骨折予防と廃用予防のリハビリテーション、緩

和的リハビリテーションなど、各診療科と協同してがん患者のQOL（生活の質）の維持向上を目指しています。

スタッフ一同、患者さんのQOL向上にむけてより良いリハビリテーションを提供できることを目指しております。



患者さんへの

お知らせ



外来のMRI検査を午後8時まで延長します

MRI(磁気共鳴画像)検査は、非常に強い磁石を用いて体の内部を観察する検査で、多くの部位の病気やけがの診断に用いられています。

しかしながら検査時間が30分～1時間程度と長くなるため、多くの方にご利用頂けていない状況です。また、現在行われている低侵襲診療棟の工事ともなう検査の制限により、現在予約待ちが長くなり皆様には大変ご迷惑をおかけしております。

このたび、手術・治療前などのお急ぎのMRI検査のうち、一部について検査時間を時間外の午後8時まで延長することといたしました。対象となる検査は、造影剤などのお薬を用いない外来でのMRI検査の一部となります。ご希望の方は、検査依頼時に主治医の先生にご相談ください。なお、検査内容や患者さんの状態によっては、時間外検査をお受けできない場合もございますので、あらかじめご了承ください。

会計につきましては、午後7時までに検査が終了された場合は、通常通り窓口で会計をお済ませの上お帰りいただけます。午後7時以降に検査が終了した場合は、次回受診時にあわせて精算させていただきます。どうぞ夜間MRI検査をご利用ください。



院外処方箋の使用期限は
発行日を含めて**4日間**です。



病院敷地内
禁煙にご協力を



忘れ物、落とし物は、1階
受付6番窓口でお預かり
しています。内線3075