

かわさき かわら版

2020 秋号

No.39

CONTENTS

身近な病気の話題No.9

- あなたのあごは痛くないですか？
～顎関節症について～

歯科・口腔外科医長 山本 友美

健康コラムNo.8

- 今こそ自宅で健康維持

総合健診センター部長 鎌田 智有

- 患者さんと共に取り組む医療安全

医療安全管理室看護師長 坪田 香

- ポリファーマシーをご存じですか？

薬剤部部長補佐 滝波 昇悟

地域連携便り

- ～かかりつけ医を持ちましょう～

医療法人 吉岡内科医院

季節の健康レシピNo.28

- 栄養豊富な秋の味覚“さつま芋”を日々の食卓に♪

栄養部 管理栄養士 武市恵理子

身近な病気の 話題No.9



あなたのあごは痛くないですか？

～^{がく}顎関節症について～

歯科・口腔外科医長

山本 友美



①顎関節症とは

あごの関節や口を動かす筋肉に障害が起きる病気です。特に20～30歳代、60歳代以降の女性の方に多い病気で、口を開け閉めする時に使うそしゃく筋の障害や、あごの骨や軟骨の位置や形が変化したときにおこるものです。

②症 状

あごが痛い、口が開きづらい、引っかかった感じがする、あごに音がする（カクツ、ジャリ）、肩こりがある、首や肩をおさえると痛い、かみしめたら痛い、耳の奥のほう痛いといったものが多く、耳鼻科を受診して異常がなく口腔外科を受診される方も多いです。

③原 因

夜間の歯ぎしり、ひじをついたり横向きに寝たりする癖、硬いもの（するめなど）をかんだ、急に大きな口を開ける、かぶせや入れ歯の不具合、年齢による骨の変化、ストレス性のものなどさまざまあります。

④治 療 法

薬物療法：筋肉をほぐす薬、痛み止めを処方します。
生活指導：あごに刺激を加えない状態でゆっくり口を開ける練習を行います。入浴時などにマッサージをしたり、両方で噛むような指導や、噛み合わせの確認を行います。
マウスピース：噛み合わせを全体にあげてあごの安静をはかる歯のカバーを作ります。

⑤治療期間

治療開始から2か月程度で、痛みなく口が開き、日常生活に支障が少なくなることが多いです。しかし、時期が開いて、また生活の変化によって再発することもあります。
さまざまな要因で悩んでいる方が多いので、じっくり治療していくことが大切です。



健康 コラム No.8

「今こそ自宅で健康維持」

総合健診センター部長

鎌田 智有



新型コロナウイルス感染の拡大により、我々の日常生活は一変してしまいました。感染の拡大を防止するため、皆様も外出を控えておられることと思います。自宅にこもってばかりでは、活動量やお友達との会話が減り、身体面のみならず精神面にも悪影響がでることが懸念されます。そこで、今こそ自宅で健康維持ができることを考えてみましょう。

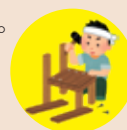
1. 体づくりと規則正しい生活習慣

できるだけ日光を浴び、ソーシャルディスタンスを保ちながらの30分程度の散歩あるいは自宅でのストレッチがお勧めです。そのほか、椅子に座っての「ひざ伸ばし」（10～20回）、背伸び、口の体操（「あいうえお」を10回繰り返す）などを試してみたいはいかがでしょうか。

2. 笑顔で心にゆとりを

このような社会環境では、どうしても心にゆとりが持てなくなります。身近な方の良いことを見つけて声かけする、何か良いことを思いついたら日記に書き留めるなどしてみたいはいかがでしょうか。

これからも新型コロナウイルス感染には気を付けながら、「逆転の発想」、今こそ自分にできることを見つけて、磨きをかけてみましょう。



「患者さんと共に取り組む医療安全」

医療安全管理室 医療安全管理者

坪田 香



当院では、医療安全について、職員一人一人が患者さんの安全を最優先するという意識を持ち、かつ組織的にワンチームとなって取り組むことが大切であると考えています。チームの一員である患者さんが、自分自身の安全について医療者と一緒を考え取り組むことができると更に医療の質が向上します。

当院では、患者さんが参加し取り組む「患者安全10か条」を定めています。

取り組みの一つとして、患者さんを間違えないようにするために、いろいろな場面でお名前を名乗っていただいています。また、診察券やリストバンドを活用し患者誤認防止に取り組んでいます。お名前を聞かれたら、ぜひフルネームで名乗ってください。一緒に医療安全に取り組みましょう。

患者さんが参加し、取り組む「患者安全10か条」

1. ベッドネームやリストバンド、書類に記載されている名前や付帯事項に間違いはないか、ご確認ください。
2. 曖昧な返事はせず、納得されるまで何度でも聞き直してください。
3. 分からない事をそのままにしないでください。分からないのは貴方のせいではありません。
4. 大切なことを忘れないよう、メモ（備忘録）を取りましょう。
5. 「いつもと違う」と感じたら必ず、医師・看護師に伝えてください。
6. 点滴・内服薬袋・検査伝票など、ご自分の名前に間違いはないか、ご確認ください。
7. 普段から、自己紹介はフルネームでする習慣をつけましょう。同姓同名の人がいるかもしれないので、「〇〇の…」と1つ条件を付加すると、尚良いです。
8. ご自身の意図が十分に伝わったか心配な時は、遠慮なく繰り返し何度でもお伝えください。
9. 入院中に、身体機能や認知機能を低下させないように適度に動き、頭を使うようにしてください。ご自身でできることは、なるべく継続して行いましょう。
10. 生命や人生は、誰のものでもなくご自身のものであることを忘れないでください。



ポリファーマシーをご存知ですか？

薬剤部部長補佐

滝波 昇悟



多くのお薬を服用していると、副作用を起こしたり、飲み方を間違えやすくなったりすることがあります。このように、多くのお薬を服用することで何か問題が生じてしまう状態を「ポリファーマシー」といいます。

一般的に高齢者はポリファーマシーになりやすいと考えられます。高齢者は腎臓や肝臓の働きが弱まり、お薬の代謝に時間がかかるようになるため、お薬の効果が強く出ることがあります。また、複数の病気を抱え、受診する医療機関も複数になることでお薬の数が増えてきます。お薬が増えると、お薬同士が影響し合い副作用が出やすくなるので注意が必要です。

このようなポリファーマシーを防ぐためのポイントをいくつかお示しします。

●使っているお薬は全て医師に伝えましょう

お薬手帳を活用し、自分が処方されている全てのお薬の情報を1冊にまとめておきましょう。飲み合わせが悪いお薬や、同じようなお薬の重複を防ぐことができます。

●必要なお薬だけを処方してもらいましょう

飲んでいないお薬、余っているお薬があるときは医師に伝えましょう。

●気になる症状があればメモしておきましょう

お薬を飲んでいて気になる症状があった場合、いつ頃からどのような症状が出てきたのかメモしておきましょう。お薬が変わった際は特に注意しましょう。

●気になる症状があっても、自己判断でお薬をやめないようにしましょう

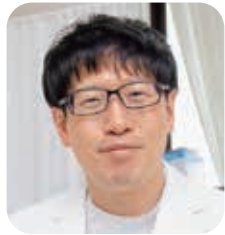
お薬によっては、急にやめると病状が悪化するものや、副作用を起こすものもあります。必ず医師や薬剤師にご相談ください。



地域連携便り

～かかりつけ医を持ちましょう～

医療法人 吉岡内科医院



院長 吉岡 啓 先生

診療科目	内科、糖尿病内科					
所在地	〒703-8236 岡山市中区国富618					
T E L	086-272-0353	F A X	086-272-1808			
H P	https://www.yoshiokanaikaiin.com/					
往診	なし					
休診日	木曜日、土曜午後、日曜日・祝日					

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	○	○	○	休診	○	○	休診
15:30～18:30	○	○	○	休診	○	休診	休診

土曜日は9:00～13:00の診察



院長先生からのコメント

当院は昭和31年にこの地で開業し、現在まで皆様のかかりつけの医院として、下記を目標として日々の診療を行っています。

1. 地域の皆様のかかりつけの医院として、内科全般の病気を診療し健康をサポートいたします。
2. 糖尿病、糖尿病予備群、高コレステロール、高尿酸血症、高血圧の予防と治療を糖尿病専門医が専門性を生かして治療いたします。
3. ご希望の方は患者様に合わせ生活習慣病に対して管理栄養士が食事指導いたします。病状にもよりますが、食事療法、運動療法などの日々の生活習慣の改善により、なるべくお薬に頼らない治療をご提案します。
4. 地域の医療機関と連携を取り、必要な検査や治療は迅速に紹介いたします。
5. 診療の手続きを少しでもスムーズにするため、初診の方は便利なネット受付も使えます。日常の診療で患者さんの体調に関する悩みや不安に寄り添った診療をできるように、努力していきます。今後ともよろしくお願いいたします。

季節の健康レシピ No.28 栄養豊富な秋の味覚“さつまい”を日々の食卓に♪

ほくほくした食感とやさしい甘さが魅力のさつまい。焼き芋やさつまいご飯が定番メニューですが、鶏肉と合わせたおかずレシピはいかがでしょう？

毎日の献立に、今が旬のさつまいを取り入れてみましょう。

【さつまいの栄養】

- ・食物繊維：便秘予防に。コレステロールの吸収を抑えてくれるので生活習慣病予防にも◎
- ・ビタミンC：風邪予防や疲労回復、美肌効果も期待。
- ・ビタミンE：抗酸化作用で血管疾患リスク減少にも効果的。
- ・カリウム：高血圧やむくみ予防にもおすすめ。

～一皿で栄養たっぷり♪

秋の味覚“さつまい”と鶏むね肉の甘辛炒め～

作り方

- ① さつまいは薄切りし、水にひたしてアク抜きをする。
- ② ①を耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ（500W）で5分ほど加熱する。
- ③ 鶏肉を一口大に切り、酒を加えてもみ込む。その後片栗粉

をまぶす。

- ④ 鍋に油をひいて鶏肉を両面に焼き色が付くまで焼く。まいたけも加える。
- ⑤ ②のさつまいを入れて軽くまぜる。
- ⑥ 調味料(A)を入れ、蓋をして5～10分程度蒸し焼きにする。



【おすすめポイント】

鶏むね肉には「イミダペプチド」という疲労回復効果が期待できる栄養素も含まれており、さつまいと合わせることで、栄養価の高い一品に。あらかじめ片栗粉をまぶしておくことで、肉のパサつきも気にならず美味しくいただけます。

栄養部
管理栄養士

武市恵理子



材料：4人分

さつまい（中）	1本
鶏むね肉	1枚
まいたけ	1袋
片栗粉	大さじ1杯
酒	大さじ1杯
A	
醤油	大さじ2杯
さとう	大さじ1杯
水	大さじ1杯
油	少々
青ねぎ	お好みで
（1人分）	
・エネルギー	190kcal
・たんぱく質	15g
・食物繊維	2.2g
・ビタミンC	13mg
・食塩	0.7g



川崎医科大学
総合医療センター

〒700-8505 岡山県岡山市北区中山下2-6-1
TEL. (086) 225-2111 (代) FAX. (086) 232-8343

病院庶務課庶務係（内線）85114
https://g.kawasaki-m.ac.jp/
E-mail:kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp