

患者さんが安心して末永く通院できる
快適な施設を目指して

医療法人 八田内科医院 ニュースレター vol.7



Hatta Medical News

歯の健康、気にしていますか？



皆さん、まだまだ肌寒い日が続きますが、いかがお過ごしですか？

写真は、2月上旬に撮影した菜の花です。琵琶湖大橋を山方面へ渡って湖岸道路を北上、まもなく第二みさき公園があります。菜の花やひまわり、景色を楽しめ、琵琶湖越しに比良山を見渡せる写真家には嬉しいスポットです。非常勤で仕事している近江八幡への出勤途中で撮影しました。

さて、今回の「Hatta Medical News」vol.7は、『歯周病』を取り上げました。大変身近ですが、意外と怖い病気を引き起こす見逃せない疾患です。痛い目に合う前に、歯科でチェックしてもらいましょう。裏面には、年男である院長の随想『ひつじと塩』を掲載しました。医師会報に投稿したところ意外好評だったので、どうぞ一読ください。

今回のスタッフ紹介は、「奥深い看護師」森 直子さんの素顔に迫ります。どうぞ期待下さい！

3,4,5月 休診

*3/7(土) 院長休診
*3/18(水) 午後医院休診
(職員研修のため)
*GW期間：暦どおり
*3月16日～5月10日
一郎先生休診
月・水 午前 院長のみ
4月から金 午前
文裕子先生代診
以上、予めご了承ください。

皆さんは、定期的に歯科を受診しておられますか？ 虫歯や痛みがないから必要ないと考えていませんか？ 実は、歯周病と生活習慣病には、とても深いつながりがあるのです。今回は、日常の診療の中で、なかなか皆さんにお伝えする時間がない、歯周病と生活習慣病の関係について、詳しくお話ししましょう。

歯周病（歯槽膿漏）の原因

歯周病は、歯と歯ぐきの境目の清掃が不十分なために、細菌が感染・繁殖しておこります。炎症で歯ぐきが赤くなったり、腫れたりしますが、ほとんどの場合痛みはありません。進行すると歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）が深くなります。さらに進行すると、歯をささえる骨が溶けて歯がぐらぐらし、抜歯が必要になることもあります。

歯周病は歯だけの問題？

最近、歯周病が糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞など多くの疾患に悪影響を与えることがわかってきました。歯周病菌は、腫れた歯ぐきから容易に血管内に侵入し、歯周病菌やその毒素が全身に回ります。歯周病は糖尿病の合併症の一つですが、歯周病になると糖尿病が悪化するということも明らかになってきました。歯周病を治すと糖尿病が改善することも分かっています。



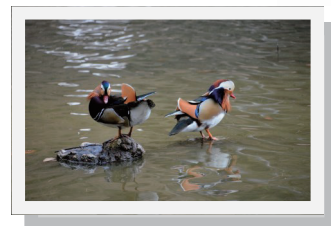
また、動脈硬化を進行させる物質により血管内に沈着物（プラーク）ができ、血管内腔がふさがったり、プラークがはがれて下流の血管を詰めてしまいます。**歯周病の人は、そうでない人の2.8倍脳梗塞になり易い**と言われています。頸動脈エコーで頸動脈に動脈硬化があるといわれた方は、特に注意が必要です。頸動脈エコーを受けたことのない方は、当院でも行っていますので、気軽にご相談ください。



歯周病を防ぐには？

ストレスや睡眠不足は、歯周病を悪化させます。また、**喫煙者の多くは禁煙するだけで歯周病が改善します**。生活習慣を改善するとともに、少なくとも就寝前には、フロスや歯間ブラシを使用して丁寧に歯を磨きましょう。また、半年に一度は歯科医院で歯周病のチェックや口腔内のケアを受けるようにしましょう。

(八田文裕子)



宝ヶ池のおしどり（1月院長撮影）正面と横顔をツーショットで捉えた貴重な一枚です。

末（ひつじ）と塩 院長の年男放談



今年、末年ということで早いもので4回目の年男を迎えました。今回のニュースでは、私の“塩”に対する思いを書きました。長文となりますが、ご容赦ください。

元来、人間は海から陸に上がった時に塩に困り、塩を体にためて血圧を保持するためにレニン・アンジオテンシン・アルドステロン系というホルモンを確立したとされます。その後、数万年経って、人類にとっては、むしろ塩過剰の時代を迎えています。塩の最大の排泄器官である腎臓は、年齢と共に機能低下し、体内は相対的に塩過剰となります。つまり長生きすればするほど塩が体内に残り易く、その結果、高血圧を発症し、腎臓のみならず全身の血管を傷めてしまうことになるわけです。日本は、世界でもトップクラスの塩分消費大国です。我が国の高血圧患者は4300万人にも上り、積極的な降圧治療にもかかわらず、脳卒中が一向に減らないこと、高血圧が認知症の原因になり得ることが社会的問題となっているのです。このままでよいのだろうか？ 最近、国家的に減塩キャンペーンを実施し脳卒中、狭心症による死亡率を劇的に減少させた国がある。Graham A MacGregor教授の強力な指導のもと意識改革した英国です。塩分を過剰に使っている食品会社に税金を重く課すなどの政策も手伝って、大成功を収めたとされています。そういった思い切った取り組みをしないと日本の“塩に甘い現状”は打破できないでしょう。

一方、我が国が誇る日本食は、他国の食事文化よりも様々な面で優れ、それが長寿国ニッポンを支えているが、塩分摂取量の多さが大きな問題点です。和食がユネスコ無形文化遺産に登録されましたが、国民の健康を視野に入れた更なる対策が必要と思われます。とはいえ、塩はおいしい、かくいう私も塩が大好きです。ラーメンやうどん、漬物も嫌いな方ではありません。塩を腸管から吸収阻害するような薬が早く出ないか、汁まで飲んでも塩分の少ないラーメンが出来ないか、期待するほどです。“減塩”はマイナスイメージで、それこそ“味気ない”が、疾患を持つ人も予防する人にとっても適当な塩分“適塩”を考えていく時代が来たと言えます。そこで、“適塩”な食生活や文化を京都から発信するために、私が理事を務めている京都腎臓病総合対策推進協議会では、『適塩サミット in Kyoto』の開催を企画検討しています。これは学会のみならず、農学部や産業などを交えた企画で、適塩キャンペーンを京都から発信していくべく準備中です。なお今後“適塩”は商標登録を予定しています。



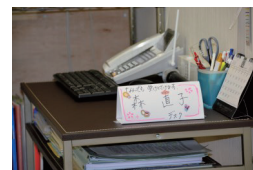
塩には食生活のみならず、別の一面があります。それは、“清める”効果や“守り”効果です。相撲の土俵にまいて場を清める、祭事の際や家や個人のお守りとしても使用されます。年男を迎え、還暦までの12年間、清く正しい人生を健康に歩めるよう塩にもお願いして、私の“適塩放談”を締めようと思います。（八田 告）

スタッフ紹介 森 直子さん

こんにちは、看護師の森 直子（もり なおこ）です。八田内科医院に就職してから早6年になります。この間に娘と息子が就職し、子供の手が離れた途端に、両親の認知症が分かり、実家の鳥取に月に一回通う生活になりました。私的にもいろいろとあった6年でした。

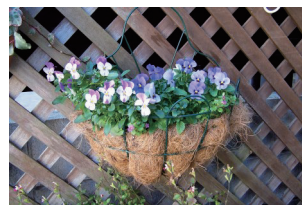


また昨年末に足を骨折してしまい、ご心配をおかけしました。患者さんからも『足、大丈夫か？』などと暖かい言葉を頂き、本当にありがたかったです。私の性格上、“おっちょこちょい”で調子に乗りやすいという欠点があります。今年は『落ち着いて行動する』を目標にして頑張っていこうと思います。



骨折中の森さんのために作成された森直子デスク(大江治恵作)

趣味は、花が好きで、玄関先を花でいっぱいになりたいと頑張っています。こんな私ですが、いつでも気軽にお声かけください。今後とも宜しくお願いします！



森 真美さん（受付事務）から見ると『森 直子さんは、いつも明るく元気な方、「へー、そうなんだ・・・」と大きくうなずき、話を聞いてもらうだけで、ボカボカと暖かい気持ちになり、患者さんのみならず、私までもがパワーをもらえる、お日様のような看護師さんです』だそうです。確かに森さんと話すために来られている患者さんもおられますね。次号は、“いつも笑顔の受付の花”、森 真美さんを紹介します。どうぞご期待ください！

