

スイング



目 次

巻頭言	2	あなたは、薬をどのように飲んでますか？	7
インプラント治療	3	看護師募集	7
腰痛対策	5	編集後記	7
からだ喜ぶ健康レシピ	6	病院案内	8

卷頭言



冬

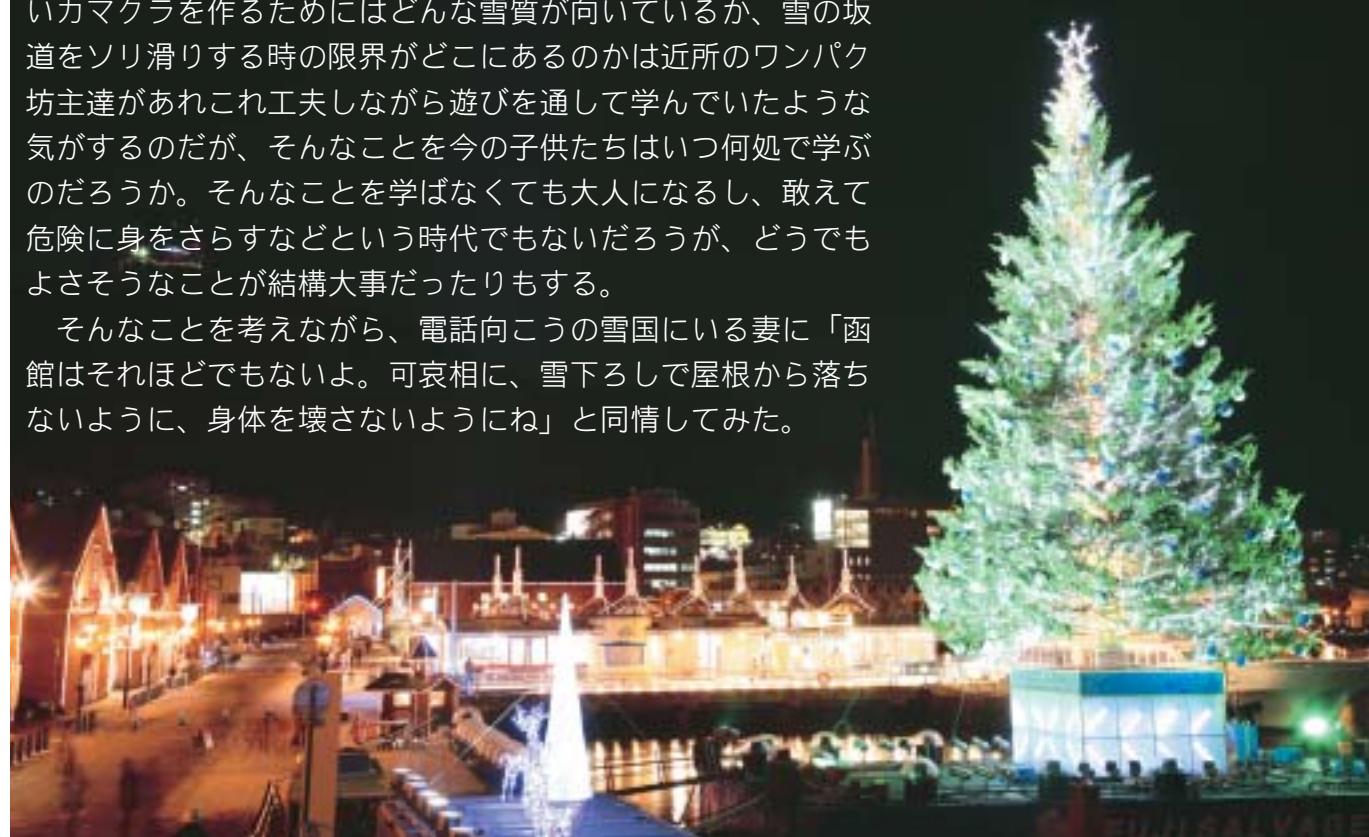


院長代行 向 谷 充 宏

今年の函館の冬は雪も多いし例年より寒い気がする。とはいってもこの程度であれば可愛いものだ。自宅は札幌近郊の江別市にあるが、雪の多さは函館の比ではない。函館ではひと冬にそう何度も雪かきをすることはないが江別は別格だ。妻から電話で「玄関も車庫も使えなくなるので日に4回の雪かきをしなければならないし、これが昨年末からずっと続いている。あまりの雪で排雪業者も来てくれない。」という悲鳴を聞かされた。そう言えば、年末に帰った時に近所の家では車庫に車を入れずに玄関前に車を止めていた。そうか、車庫の屋根に積もった雪で車庫のシャッターが開かなくなってしまったせいでということがやっと解った。道路脇に2メートル以上に積み上げられた雪の陰から子供が飛び出して車に轢かれたり屋根から落ちてきた雪の下敷きになったり、雪国ならではの事故を新聞やテレビで見る度に他人ごとではないなと思う。

子供の頃は高く積み上げられた雪に横穴を掘ってカマクラ遊びをするのが毎年の恒例だったし、ゴム長靴が脱げなくなるくらい雪を詰め込んで転がりまわって遊んでいたのにいつの間にか雪が降っても喜ばなくなってしまったし、そんな遊びをしている子供も見かけなくなった。20年ほど前に勤務していた病院で横浜から来た少女がソリ遊びで止め方がわからず道路に飛び出してダンプカーに轢かれたという事故があった。幸いに命は取り留めたが、一月以上入院し全治するまで三月ほどかかったろうか、一緒に遊んでいた地元の子供たちはソリに急ブレーキをかけたり飛び降りたりして何の問題もなかったのだが、雪遊びに慣れていない本州の子供に出来る訳はなかろう。壊れにくいカマクラを作るためにはどんな雪質が向いているか、雪の坂道をソリ滑りする時の限界がどこにあるのかは近所のワンパク坊主達があれこれ工夫しながら遊びを通して学んでいたような気がするのだが、そんなことを今の子供たちはいつ何処で学ぶのだろうか。そんなことを学ばなくとも大人になるし、敢えて危険に身をさらすなどという時代でもないだろうが、どうでもよさそうなことが結構大事だったりもする。

そんなことを考えながら、電話向こうの雪国にいる妻に「函館はそれほどでもないよ。可哀相に、雪下ろして屋根から落ちないように、身体を壊さないようにね」と同情してみた。



インプラント治療

歯が抜けたり、むし歯や歯周病で抜歯するとそこに隙間がうまれます。放置しておくと両隣の歯は隙間を埋めようと傾斜してきます。また隙間を埋めようと歯は伸びてきます。それをさらに放置しておくと、正常な歯と歯に隙間ができ、またかみ合わせが悪くなり、さらに放置しておくと、顎に負担がかかり、肩こりや眼精疲労、顎関節症等の病気になることもあります。

それではその隙間を無くすためには、どうしたらいいのでしょうか。

現在のところ保険治療で可能なものは、入れ歯とブリッジです。しかし入れ歯では、バネがかかり、見た目が悪い、入れ歯が痛い等の問題点があり、またブリッジでは、抜けた両隣の歯を削って土台を作り差し歯とするため、健康な歯を削らなければならず、土台となった歯は負担がかかり、またむし歯になりやすいという問題点があります。

以上の問題点を解決したものがインプラント治療です。

インプラント治療は、保険診療ではなく、自費診療です。インプラント治療とは、歯が欠損した所の顎の骨の中に、生体親和性のあるチタンで作られた人工歯根（歯の根）を手術で埋め込み、それを土台として上に人工の歯を取り付けるものです。（図1）

それでは、当科のインプラント治療の流れをお話します。

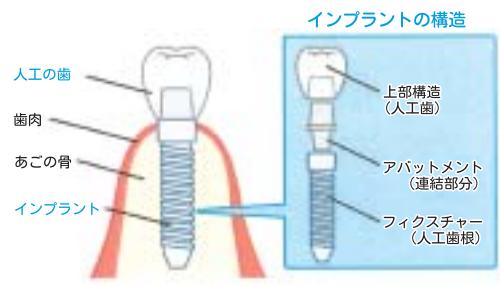


図1

1 診査・診断

インプラントの治療を希望された場合、レントゲン検査はもちろんCT撮影を施行し、埋入部の骨の幅、高さ、骨の状態等を精査し、インプラント埋入可能かどうかを判断します（骨が無い場合は移植する場合もあります）。

また、全身疾患が無いかを採血にて調べ、糖尿病で血糖値のコントロールが悪い方、重度の肝疾患のある方、血液透析を受けるような重度の腎疾患のある方、心不全を伴う重い心臓病のある方、重度の骨そしょう症で骨密度が異常に低下している方は、当病院や、かかりつけ医に紹介して、改善してからインプラント治療を行いますが、場合により出来ないこともあります。

2 説明と同意

インプラントの埋入する場所、数、治療期間、費用の説明をします（インプラントを1本埋入し、土台のアバットメントを入れ、白い人工の歯を装着するまで費用は約25～30万円です）。

3 前処置・1次手術

手術前に、前もって口腔内をきれいにします。歯周病やむし歯があるときは前もって治療を済ませます。1次手術は2階の手術室で、無菌的に局所麻酔下に歯肉を切開し、骨の中にインプラントを埋入し、歯肉を閉じます。また不安が強い時や本数が多い時は、静脈内鎮静法といって点滴にて半分眠った状態で手術をすることもできます。埋入部位や骨の状態にもよりますが、1か月から3か月かけ骨とインプラントが結合するのを待ちます。



4 2次手術・人工歯の装着

インプラントと骨が結合したら、インプラント部の歯肉を局所麻酔下に切除し、数週間して歯肉が落ちてから型どりをします。その後2週間で仮合わせとなります。仮合わせの時は患者様のいろいろな要望を満たすため、歯科技工士も立ち会いのもと行われます。その後数週間で人工の歯が完成します。完成後は、数か月おきに定期健診、インプラントを含んだ口腔ケアを行います。

- 当科の症例を教示いたします。

左右上奥歯の欠損（2本のインプラント使用）



レントゲン写真



口腔内写真



上顎すべての欠損（日本のインプラント使用）



レントゲン写真



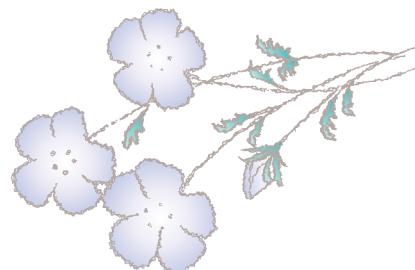
口腔内写真



インプラント治療は決して安いものではありません。しかし、半永久的にしっかり噛めて美味しく食べることができれば、決して高いものではないと思われます。

入れ歯が痛くて悩んでいる人、ブリッジにするかインプラントを入れようか悩んでいる人、どうぞお気軽にご相談ください。お待ちしております。

函館協会病院歯科口腔外科 三澤 肇



※当院では、クレジットカードでの医療費のお支払いが可能となっておりますので、ご希望の方は、医事課会計窓口にお問い合わせください。



腰痛対策!!

普段の運動が大切!

- 腰痛の原因には「姿勢の悪さ」「筋肉疲労」「脊椎の骨折」「椎間板ヘルニア」などたくさんのが要因があります。
- 原因の判断は症状だけではむずかしく、レントゲンなどで正確な診察が必要です。
- 今回は姿勢・筋肉疲労でおこる腰痛予防を重点にまとめました。

腰痛にはいろいろな原因があります、大きなケガのもとになることもあるので、痛みがあるときは無理せず病院に行きましょう！



腰痛予防ストレッチ



もも裏面のストレッチ

- ① 座って脚を伸ばします。
- ② 体を前に倒します。(手を伸ばす)



もも前面のストレッチ

- ① 椅子などに掴り片脚をつかみます。
- ② 股関節は曲がらないように膝を曲げます。
- ③ 足が掴めない場合はタオル等を使いましょう。



お尻のストレッチ

- ① 仰向けになります。
- ② 片方の膝を抱えます。

※筋肉疲労を予防することや良い姿勢を保つためには、筋肉の柔軟性が必要です！

無理しない程度に毎日のストレッチを心がけましょう！

こんな姿勢はよくない!?

腰痛の原因には姿勢の影響が大きく関わっています。今回は代表的な姿勢を載せました。皆さんは右の2つのような姿勢になっていないでしょうか？ぜひ確認してみてください!!



●を結んだ線が垂直になるようにしましょう!!

右の図は一見●を結んだ線が垂直に見えますが、腰と膝の●は上下に比べてずれています。また、○の部分が崩れることで腰痛を引き起こしやすいので、普段から良姿勢を心がけましょう!!

円背



凹背



からだ喜ぶ健康レシピ

さむーい冬に体の芯から温まる一品はいかがでしょうか？

とろみがあるため、冷めにくく、熱々で食べられます。ホタテの缶詰の旨味でだしいらす。しょうがもきいていて体の芯から温めてくれます。

ホタテ缶詰の代わりにかに缶、チンゲン菜の代わりに小松菜やカブなど冷蔵庫にあまつている野菜でもおいしいお手軽に作れます。お試ししてみてはいかがですか！？



材料（4人分）

絹ごし豆腐	2丁
ホタテ貝柱(水煮缶詰)	1缶(180g)
チンゲン菜	2株
ねぎ	10cm
卵	2個
スープ	水5カップに顆粒チキンスープの素(中華風)小さじ2を溶いたもの
ごま油	大さじ1
酒・しょうゆ	各大さじ2

<水溶きかたくり粉>

かたくり粉	大さじ2
水	大さじ4

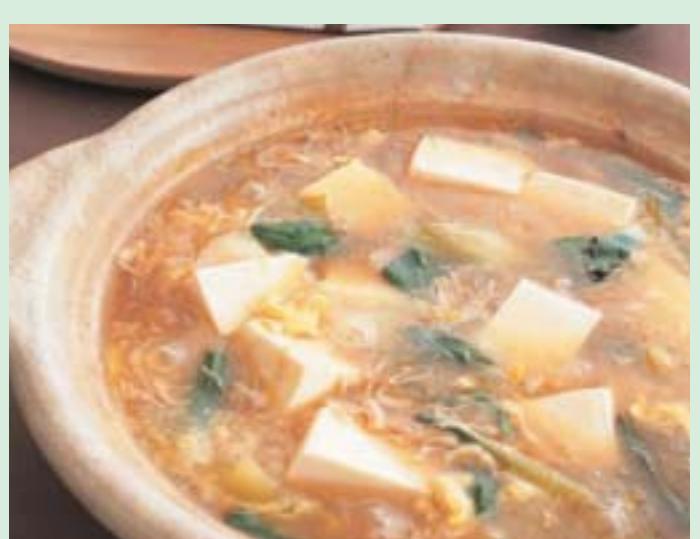
しょうが 1片(ミジン切りにする)

豆板醤 小さじ1/2

1人前

エネルギー：230kcal 塩分：2g

《ホタテのトロトロ湯豆腐》



つくり方

- ① チンゲン菜は根元を洗い、縦4つ割にして5cmの長さに切る。ねぎは5cmの長さにし千切りにする。豆腐は軽く水気を切り、1丁を6等分に切る。卵は溶きほぐす。
- ② 土鍋にごま油を入れ中火で熱し、ねぎを炒める。香りが出たら、チンゲン菜を加えてさっと炒め、スープ・酒・しょうゆを加え、ホタテ貝柱を汁ごと加える。
- ③ 煮立ったら水溶きかたくり粉を加え、とろみをつける。チンゲン菜が柔らかくなったら、溶き卵を流しいれる。
- ④ 豆腐を加え、温める程度に煮て火を止める。
- ⑤ しょうがと豆板醤を添え、好みで加える。

締めにご飯を入れておじや風に。
うどんや春雨を入れてもあります!!



あなたは、 薬をどのように飲んでますか？

最近は「水なしでも飲める」薬も発売されていますが、基本的に薬は、コップ6分目程度（約100mL）の水（水道水でもOK）や白湯（他の物がまじっていない冷まし湯）で飲むことをお勧めします。理由は、錠剤やカプセルが直接、食道や胃に付着することを防ぎ、また、水によって溶けた薬の効果が最大に期待ができるからです。

ただし、水分摂取が制限されている場合、嚥下（ごっくん）が困難な場合は、医師や薬剤師にご相談ください。

●水、白湯以外の物と薬と一緒に飲んだら…

牛乳、コーヒー、ジュース、スポーツ飲料、アルコールなどの飲み物と一緒に薬を飲むと、薬の吸収に大きな影響をあたえます。

その結果、思わぬ副作用を起こすことがあります。特に、アルコールは危険です。アルコールと一緒に薬を服用することはもちろん、体に薬が残っている間にアルコールを飲むことによって、思わぬ副作用を起しかねません。

例えば、総合感冒薬（風邪薬）で病院からもらうものや、街の薬局で売られているものの中に、アルコールと飲むことにより、眠気が強く現れる成分（抗ヒスタミン薬など）が入っている場合があります。お薬を購入する際、薬剤師に相談することをお勧めします。



看護師募集

TEL 0138-53-5511

(担当：総務課 中畠まで)



働き続けられる職場を目指しています

院内保育・学童保育（24時間対応）
2交代制夜勤



新年明けましておめでとうございます。

昨年同様1月に入ると雪が多く、除雪作業に追われる日々が続いたと思われます。

春夏秋冬シリーズも一区切りがつき、編集員も気合を入れ直して記事作りをしました。

今回のメインは、インプラントについての記事を掲載しましたので、これからインプラントを希望される方がいましたら、気兼ねなく当院の、歯科・口腔外科へ御連絡下さい。

お待ちしております。

中 畠 登

編
集
・
後
記

【函館協会病院外来診療担当表】

	診療受付時	月	火	水	木	金	土		診療受付時	月	火	水	木	金	土
内科・消化器科	午前 8:15~11:30	桑島 潘	榮浪 出張医	鈴木 出張医	桑島 潘	榮浪 桑島 鈴木	榮浪	皮膚科	午前 8:15~11:30	眞鍋	眞鍋	眞鍋	眞鍋	院外往診	眞鍋
	午後 12:45~3:30	※1	※1	榮浪 (予約のみ)	検査日	※1			午後 12:45~2:30 4:00~4:30	眞鍋	手術 処置	眞鍋	眞鍋		
内視鏡センター	午前	鈴木 榮浪	潘 鈴木	榮浪 潘	鈴木 榮浪	潘		泌尿器科	午前 8:15~11:30	田沼	田沼	田沼	田沼	田沼	
									午後 12:45~3:30	田沼	田沼	田沼	手術	田沼	
外科	午前 8:15~11:30	向谷 9:30~	鬼原	澤田	向谷 9:30~	田山	澤田	歯科口腔外科	午前 8:15~11:30	三澤 橋本 小野寺	三澤 林 小野寺	橋本 林 小野寺	三澤 林 小野寺	三澤 橋本 林 小野寺	
	※第2診 10:00~12:00	田山	向谷 9:30~11:00	向谷 9:30~11:00	鬼原 9:30~12:00	向谷 9:30~10:00			午後 12:45~5:10	三澤 橋本 小野寺	三澤 橋本 小野寺	橋本 林 小野寺	三澤 林 小野寺	三澤 橋本 小野寺	
	午後 12:45~3:30	※2	※2	※2	※2	※2		健診センター	午後 12:45~5:10	担当医	……大槻				
整形外科	午前 8:15~11:30	多田 戸嶋	多田	戸嶋	多田	戸嶋	交代制 第3土曜日 (出張医)	医事課 (健診担当) にお問い合わせ下さい	午後 12:45~5:10	担当医	……大槻				
	午後 12:45~3:30	戸嶋	多田	手術 検査	戸嶋	多田 ※3									

○内科の午後(※1)は新患及び急患のみの受付となります
○内視鏡センターの1番上が当日メインの検査医師となります
○外科の第2診の診療時間は、下記時間帯となりますが、予約患者さまのみの診療となります
○外科の午後(※2)は、新患及び急患のみの受付となります
また、セカンドオピニオン外来の受診を希望される場合は、事前に外科外来(内線1800)へお問い合わせ下さい。
○整形外科(※3)の第2金曜日の午後は、戸嶋医長となります
○第1・第3・第5土曜日は、全科診療しております。
(第2・第4土曜日は全科休診)

○皮膚科の2時30分~4時は、院内往診および回診がありますので、お待ち頂く場合があります
○泌尿器科の水曜日の14:30以降は、院外往診及び検査のため休診となります
○歯科の水曜日と金曜日の午後は手術日にあたるため外来担当医が変わることがあります
○歯科の水曜日と金曜日は夜間診療(最終受付時間6時30分まで)を行っております
5時10分以降は、直接歯科外来へお越しください
○診療開始時間は、下記のとおりとなっております。
午前8時45分~ 午後1時15分~



交通のご案内

市電

●深堀町電停 徒歩5分

函館バス

深堀町バス停 徒歩5分
系統/5、8、7、10、10-1、10-6、14、21、41、112

自衛隊前バス停 徒歩5~6分
系統/5

車

●JR函館駅より 約15分
●JR五稜郭駅より 約10分
●函館空港より 約15分

無料巡回バスの運行について

無料巡回バスを運行いたしております。
停留所・時間など、詳しくは当院までお問い合わせください。



社会福祉法人 北海道社会事業協会 函館病院

函館協会病院【略称】

〒042-0935 北海道函館市駒場町4番6号
TEL:0138-53-5511 FAX:0138-51-8421

<http://www.hakodatekyokaihp.com/>

住所 〒042-0935
函館市駒場町4番6号

発行元 社会福祉法人北海道社会事業協会 函館病院

発行責任者 向谷 充宏

編集委員 榎浪 克也・茂野 達・不嶋 武士・秋元 沙織・古部 諒・工藤 貴子・大上真祐美・永井 沙紀
山内 真吾・中畠 登・佐藤 康治

印刷所 株式会社 長門出版社印刷部