

# ながと

社会医療法人長門莫記念会 長門記念病院

Vol.6

特集  
1

## 6月4日はむし歯予防デー

特集  
2

## 新人職員紹介

contents

- 私の看護エピソード
- 新任医師紹介
- ながトピ

5月  
初夏号



# 6月4日はむし歯予防デー

歯科衛生士 宇郷 みずほ ・ 清家 愛



## はじめに

みなさん、6月4日は何の日かご存知ですか？

6月4日の6(ム)4(シ)にちなんだむし歯予防デーの日です。なんと大分県はむし歯の発生率が全国でワースト2位というおどろきの結果なんです。

今回はむし歯ができる原因やむし歯のすすみ方、フッ素の効果についてお話をしたいと思います。

## むし歯ができる原因

歯をつまようじなどでこすると白いものがついてきます。これを歯垢といいます。歯垢は食べかすではなく、ばい菌が固まってできたもので、この中にむし歯菌がすんでいます。

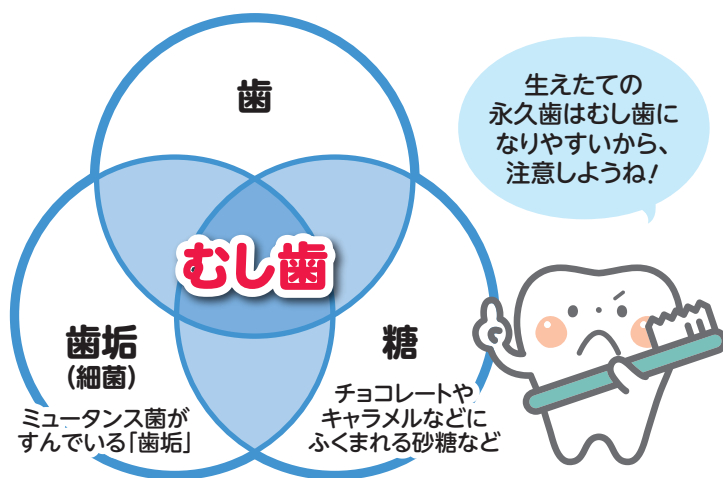
歯垢の中にすむミュータンス菌

砂糖を含んだあまいものを食べると…

活発に働いて酸をつくる

酸が歯をとかしむし歯をつくる

つまり この3つが重なっている時間が長いほどむし歯になりやすい。



## むし歯のすすみ方

むし歯といっても症状がないものからあるものまで様々です。

歯医者さんがC0(シーオー)、C1(シーワン)と言っているのを聞いたことはありませんか？これはむし歯のすすみ具合をあらわす言葉です。C0は初期むし歯などの定期的な観察が必要な歯のことです。ここではむし歯のすすみ方についてみていきます。

フッ素入りのハミガキを使うと、むし歯になりにくいよ

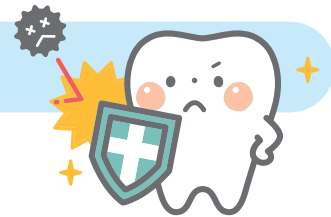


# むし歯になりやすいおやつ

むし歯のすすみ方について分かったところで、次にむし歯になりやすいおやつをご紹介します。

食品名	歯垢や酸を作る力	口の中に入れている時間	口の中へののこりやすさ	総合評価
ポテトチップ せんべい・えびせん	低	短	高中	○
ケーキ・ジャム・ゼリー	高	短	低	△
チョコレート かりんとう・クッキー			中	
ウエハース・カステラ ビスケット			高	
キャンディ・ガム(砂糖入り)	高	長	低	×
キャラメル	高	中	高	×

## フッ素について



### ● フッ素とは

#### ① 食品などにも含まれている物質

フッ素というのは、私たちが普段口にしてる食品にも含まれている物質です。具体的には、お茶やみそ汁、清涼飲料水などにフッ素が含まれています。ですから、歯科治療でのみ使用する特別な物質ではないといえます。

#### ② フッ素の安全性について

フッ素は、大量に摂取することで中毒症状が現れることがあります。フッ素による急性中毒と呼ばれるものです。ただ、歯医者で行うフッ素塗布というのは、あくまで歯面にフッ素入りのジェルを塗るだけなので、中毒症状が現れることはまずありません。身体の中に取り込む「摂取」と「塗布」の違いについては、しっかりと把握しておきましょう。

### ● フッ素の働き・効果

フッ素の働きや効果は、主に次の2つが挙げられます。

#### ① 歯の再石灰化の促進

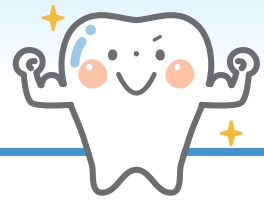
歯が酸によって溶かされる現象を「脱灰(だっかい)」といいます。それを修復する作用を「再石灰化(さいせっかいか)」といいます。フッ素にはこの再石灰化を促進する働きが期待できます。

#### ② 歯を強くする

私たちの歯は「ハイドロキシアパタイト」と呼ばれる物質で構成されています。この物質はとても硬いのですが、酸によって溶けやすい性質も併せ持っています。フッ素によって歯の再石灰化が促進される際には、「フルオロアパタイト」と呼ばれるフッ素が入り込んだ物質へと作り変えられ、むし歯菌に負けない強い歯を作ることが可能となります。

## ● 年齢別のフッ素活用法

フッ素の活用法は、年齢によって変えていく必要があります。



0~4歳	うがいできるようになるまでは、「フッ素のうがい」や「フッ素入り歯磨き粉」は控えましょう。歯科医院でのフッ素塗布だけで十分です。
4~15歳	乳歯列から永久歯列へと変わる大切な時期です。フッ素によるうがいやフッ素入り歯磨き粉の活用はもちろんのこと、3ヶ月に1回程度、フッ素塗布を受けるようにしましょう。異常が認められたらすぐに歯科を受診することも大切です。
15~50歳	勉強や仕事など、さまざまな要因によってむし歯や歯周病のリスクが高まる年代です。この時期にフッ素によるうがいやフッ素入り歯磨き粉、フッ素塗布をしっかりと活用することで、生涯残せる歯の本数も大きく変わってきます。
50~70歳	この年代の方は、お口の健康への意識も高まり、フッ素を活用することの重要性もしっかり認識している傾向が強いです。そのため、これまで行ってきたフッ化物の応用法をそのまま継続することで、むし歯の発生を抑えることが可能となります。
70歳~	身体の機能が衰えることによって、お口の中が不潔になりやすい傾向にあります。それだけに、フッ素のうがいの必要性が高まる時期ともいえます。フッ素入り歯磨き粉とフッ素塗布も併せて活用していきます。

## ● フッ素塗布の注意点

フッ素塗布は、基本的に安全な歯科処置ですが、以下に挙げるような点に注意する必要があります。

- 塗布後30分は飲食をしない
- 定期的にフッ素塗布を受けると効果的



### 最後に

歯には物をかむというだけでなく、発音を助けたり、顔の形を整える役割があります。そして何より食事を楽しむ、なんでもおいしくかむために、歯はかかせないものです。もし奥歯が1本なくなったとしたら、かむ力は約40%も低下するともいわれています。

いつまでもおいしく食事や楽しくお話ができるためにも、日頃からしっかりと歯磨きをしてむし歯にならないように、そして定期的に歯医者さんで検診を受けてお口の健康を維持しましょう。

参考資料

花王ホームページ クリアクリーン むし歯のふしぎ

くろさわ歯科医院ホームページ

## 私の看護エピソード

私は12年前の当時、准看護師として入社し、3人の子育てをしながら外来で働き始めました。入社後は、看護師を目指したいという気持ちは常に抱きながらも、毎日の家事、育児、仕事に追われる日々が続き、看護師になるのは難しいのかなと諦めかけていました。

しかし、働くにつれ看護能力を高め現場で活かすには、スキルアップが必要であると痛感していくようになりました。まずは、働きながらも資格取得ができる内視鏡技師に挑戦したところ、資格を取得することができました。この挑戦が自信に繋がり、看護師免許取得も挑戦してみようという思いが一層強くなりました。また同時期に上司より、「花田さん、看護大学の通信制の説明会があるから行ってみたら。」と声をかけて頂いたことが一番の後押しであり、頑張ってみようというきっかけになりました。説明会に参加したところ、自身のライフスタイルに合った学校であること、また子どもの受験と自身の国家試験が同じ時期にあるので、一緒に目標に向かって頑張れることもあり入学を決意しました。

入学後は想像以上に学習、仕事、育児をこなすことが難しく、ネガティブな気持ちになることが多々ありました。また2年目はコロナ禍で学校も休校となり、オンライン授業に変更。慣れないオンライン授業に戸惑い、時に挫折しそうなこともありましたが、職場のスタッフや家族のサポート、ASOを卒業した先輩のアドバイスを受けつつ、同じ目標を持つ息子や仲間と励まし合いながら、国家資格取得を目指し、努力を重ねていきました。その結果、息子と共に合格することができました。4月から看護師として新たな出発をしました。

現在は新型コロナウイルス感染症の蔓延により暮らしが一変しています。私自身も、コロナ禍の大変な状況の中、2年間ASOで学んできたことで、「乗り越えられない困難はないという強い意志」と「困難に立ち向かう力(行動)」を受けられました。これらを実践に繋げ、看護師としてできることは何かを明確にして、一日でも早く「安心で安全な暮らし」に戻れるように、看護師としての役割、行動を果たしていきたいです。また、看護の対象である方々の「その人らしい暮らしを支える質の高いより良い看護」を提供していきたいと思えます。



外来 花田 直子

**森田能弘先生**  
もりた よしひろ


2021年4月1日に着任しました。  
出身は宮崎です。縁あって2014年から佐伯市で働くことになり、佐伯の街が大好きになりました。よろしくお願ひします。

出身(卒業)大学… 福島県立医科大学  
 卒業年次…………… 昭和55年  
 専門分野…………… 脳神経外科  
 加入学会、専門医・認定医等  
 脳神経外科専門医・脳卒中専門医・高気圧医学専門医  
 日本脳神経外科学会・日本脳卒中学会  
 日本高気圧環境潜水学会  
 日本リハビリテーション医学会

**松永宗倫先生**  
まつなが せうろん


2021年4月1日より直川クリニックに着任しました。  
これまでは主にがんに対する治療に携わってきました。今後は、これまでの経験を活かして、幅広い観点から一般内科医として診療に従事していきたいと考えています。よろしくお願ひします。

出身(卒業)大学… 大分大学  
 卒業年次…………… 平成14年  
 専門分野…………… 一般内科、消化器内科  
 加入学会、専門医・認定医等  
 医学博士・外科学会専門医・消化器病学会専門医  
 消化器内視鏡学会専門医・がん薬物療法専門医、指導医  
 緩和医療学会認定医・がん治療認定医  
 消化器がん外科治療認定医・消化管学会胃腸科専門医

## 新任医師紹介

# 新入職員紹介

職種 出身地

●好きな「〇〇」

●新入職員よりひとこと

(これからの抱負や趣味・特技でなんでもOK)



にき ようすけ

## 二木 洋祐

看護師

出身地  
長崎県五島市

好きな「アーティスト」…G-Dragon

ひとこと…別府に2年間滞在していた際に始めた趣味として、スケートボードにハマっていました。また他にもアニメや映画(洋画ではマーベルが好きです)など色々な趣味を持っています。音楽では、J-POPはもちろん、K-POPや洋楽も好きです。



すが りかこ

## 菅 里佳子

看護師

出身地  
佐伯市木立

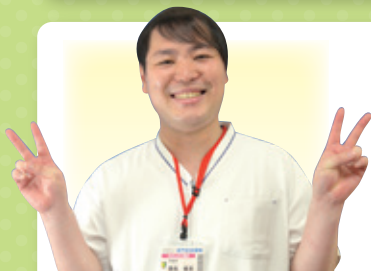
好きな「アーティスト」…米津玄師さん

高校の頃から大好きでした!その中でも好きな曲は「メランコリーキッチン」「Blue Jasmine」です!

ひとこと…趣味:料理が好きで、特にお菓子作りが好きです。最近はまっているのは、ケンタッキー風ビスケットを焼くこと。他には、お酒に合うおつまみを作ることも好きです。

す。おしゃれでかわいいコスメを見ることも好きで、お金がたまったら、料理に使う道具やコスメをたくさん買いたいです。

これまで助手としての経験はありますが、大きな病院ではなく、自立の方が多かったため、ケアに不慣れなこともあります。学校や実習で行ってきたことを振り返り、学習していきながら頑張っていきたいと思います。准看護学生の時、3A病棟で実習させて頂いたことがあり、指導して下さいました方が多くいらっしゃるの、見た事ある方がいるということでも心強く感じています。まだまだわからない事の方が多く、社会人としても未熟ですが、早く一人前の看護師になれるよう、頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



たきた けんた

## 田北 健太

看護師

出身地  
佐伯市宇目

好きな「言葉」…少年老い易く 学成り難し

ひとこと…前職の介護福祉士として培った経験を活かしながら、安心を与えられるような看護師になりたいです。ご迷惑をおかけすることも多々あると思いますが、ご指導のほどよろしくお願いします。



やまうち みよこ

## 山内 美陽子

看護師

出身地  
佐伯市木立

好きな「アーティスト」…King Gnu、millennium parade

ひとこと…5年間学生として働きながら学校に通い、やっと看護師になることができ、とても嬉しいです。新しい環境に早く慣れることができるよう1つずつ確実に仕事を覚えていきたいです。よろしくお願いします。



たかの けんし

## 高野 拳志

准看護師

出身地  
佐伯市脇区

好きな「スポーツ」…野球

ひとこと…早く先輩方や、病棟の力になれるようにがんばっていききたいです。



つちやま つばさ

## 土山 翼

准看護師

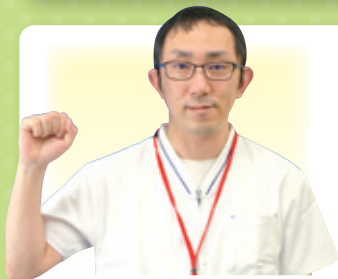
(大分看護専門学校学生)

出身地 佐伯市

好きな「スポーツ」…野球

ひとこと…病院で働くことが初めてなので、早く仕事に慣れるように頑張ります。

小学校から野球を続けています。



みやはら すなお

## 宮原 直

准看護師

出身地  
佐伯市

好きな「スポーツ」…サッカー、スポーツ全般

ひとこと…長期療養生活では、床上で生活を送られており、生活の援助を実践する事は大変だと感じています。

不器用な自分ですが、一つ一つ学び、看護を身につけていきたいと思います。



おかだ なな

## 岡田 菜那

薬剤師

出身地  
佐伯市

好きな「動物」…犬

ひとこと…去年は薬剤助手として1年間お世話になりました。

今年から薬剤師として精一杯頑張りますので、どうぞよろしくをお願いします!



いのうえ そうた

## 井上 颯太

理学療法士

出身地  
大分市

好きな「芸能人」…新木 優子

ひとこと…趣味はスポーツ観戦です。

好きなスポーツはサッカーで、トリニータの試合をよくみます。最近のマイブームはコーヒーを飲みながら本を読む事です。これから1日でも早く仕事に慣れて自分に出来ることに精一杯取り組みたいと思います。よろしくをお願いします。



おかの あおい

## 岡野 葵

管理栄養士

出身地  
津久見市

好きな「食べ物」…フルーツタルト

ひとこと…慣れない毎日ですが、人として、管理栄養士として成長できるよう頑張ります! よろしくをお願いします。



いけだ

## 池田 かなえ

調理補助

出身地  
宮崎県都城市

好きな「食べ物」…アイスクリーム

ひとこと…1つ1つのことをていねいに作業し、仕事をはやく覚えていきたいです!



としの のりか

## 歳納 緑香

医療事務

出身地  
佐伯市弥生

好きな「飲み物」…コーヒー

ひとこと…自分の仕事に責任を持ち、患者様の心に寄り添えるような医療事務スタッフになれるよう、日々努力していきます。

4/1  
TOPICS

新入職員の入社式がありました。  
今年は見護部6名、薬剤部1名、リハビリテーション科1名、栄養科3名、医事課1名の計12名が当院に入職しました。

今年もコロナ禍での入社式ということで、参加者全員マスク着用、1mの間隔をあけて着席、窓を開けて換気をした部屋で行われ、内容も辞令の交付のみとなりました。



4/19  
~23  
金

レベルI新人研修がありました。

19日~22日は各部署の見学に行ったり、各委員会の説明を聞いたり座学が中心で、最終日はいよいよ実技となります。

ペアを組み、医療器具の使い方を教えてもらったり、実際に採血をしてみました。

新人1人にプリセプターと呼ばれる指導者が1人つき、1年を通してさまざまな研修を受けます。1人前の看護師になれるよう、がんばってください!!

4月から看護師の制服が新しくなりました。そちらにもぜひ注目してください!



一般外来診療予定表

午前 診療時間 8:30~12:00 (受付 11:30まで)

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
呼吸器	後藤・平井	後藤・平井三戸	後藤・平井三戸	—	平井・三戸	—
脳神経内科	—	三宮・藤岡 予約制	三宮 予約制	藤岡 予約制	三宮 予約制	法化(月1回) 予約制
消化器	橋本	松本	橋本	松本	橋本	—
肝臓疾患	入江	—	入江	入江	—	—
一般内科	—	安井	安井	—	安井・稲垣	常勤医交代制
総合内科	長門	—	—	長門	—	長門
循環器	児玉	児玉	児玉	児玉	児玉	永瀬(不定期) 原田(第1週)
糖尿病	—	—	—	—	—	佐田(月2回) 予約制
脳神経外科	森田	森田	森田	森田	田島(予約制) 森田	—
泌尿器科	津江	津江	津江	—	津江	津江
外科	宇都宮	宇都宮	—	宇都宮	宇都宮	宇都宮
精神科 (物忘れ外来)	河原 予約制	河原 予約制	河原 予約制	河原 山内(第1・3週) 予約制	河原 予約制	—
整形外科※2 ペインクリニック (痛み外来)	徳丸・赤木 竹島(予約制)	手術日	徳丸・赤木	徳丸・赤木	徳丸・赤木	—

※1) 診療日はホームページ内「お知らせ」をご覧ください。お問い合わせ下さい。  
※2) 整形外科受付:7:30~10:30 午後は手術です。ただし緊急の患者はその限りではございません。

専門外来診療予定表 (受付7:30~)都合上、休診・変更になる場合がございます。

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
眼科	—	13:30~ (受付16:00まで)	—	13:30~ (受付16:00まで)	—	9:00~ (受付11:30まで)
耳鼻咽喉科	—	9:00~ (受付12:30まで)	—	9:00~ (受付12:30まで)	—	9:00~ (受付12:30まで)
皮膚科	—	—	—	—	—	14:00~ 月2回(予約制)

※3か月以上受診のない方や、前回とは別の症状で受診される方は、受付終了時間の30分前までに来院・受付してください。  
※「眼科」は曜日により、診療内容が異なります。詳しくはホームページ内「眼科のページ」をご覧ください。  
※「皮膚科」の診療日はホームページ内「お知らせ」をご確認ください。  
※「皮膚科」は診療人数に制限があります。ご予約はお電話にて承ります。

午後 診療時間 13:00~17:00 (受付16:30まで)

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
一般内科	安井	当番制 ※お問い合わせ下さい	松本(第1・3・5週) 佐藤・荒川(第2・4週)	当番制 ※お問い合わせ下さい	稲垣 堤	日直医
専門外来	三宮(物忘れ) 予約制 三戸(禁煙) 予約制	—	尾崎(循環器) 予約制 藤岡(脳神経内科) 予約制	三戸・後藤 (呼吸器) 予約制	入江(小児科) (第1・3・5週) 予約制 藤岡(脳神経内科) 予約制	—
精神科	河原 予約制	河原 予約制	—	河原 予約制	河原 予約制	—
泌尿器科	検査	津江 予約制	津江 予約制	津江 予約制	津江 14:00~15:30	—

※手術等の関係上、整形外科の午後の外来は電話などで確認して下さい。

編集後記

当院には、歯科衛生士が2名います。今回、記事をお願いしたところ、快く引き受けてくれました。日頃のお口のケアなど聞いてみたいことがあれば、ぜひご意見箱へ投函してください。ご意見箱は病院玄関に設置しています。広報誌に関する感想などもいただけるとうれしいです。(こんなことが知りたい!なども募集中です)

外出できず家にいる時間が多くなったので、ゲームをする時間が増えました。(笑)最近「モンハン」と「桃鉄」ばかりしています。旅行ができないので、桃鉄で全国まわってコロナが終息したらどこに行こうかな〜と候補地を見定めています。新婚旅行も行けていないのですが、いつか行ける日が来ることを願うばかりです。

企画広報室

