

第15回肝臓病教室を開催しました

8月24日(土曜日) 当院講堂で鍋島医師よりアルコールと肝臓についてのお話、薬剤師より飲酒量低減薬について、管理栄養士より肝臓病の食事療法についての講義がありました。ご参加ありがとうございました。

今回は2020年4月25日(土曜日)開催予定となっています。院内掲示板や病院HPに掲載しますのでご確認ください。

多数のご参加をスタッフ一同よりお待ちしております。



京都府がん診療推進病院

三菱京都病院

MITSUBISHI KYOTO HOSPITAL

救急告示病院 人間ドック・健診施設機能評価認定施設
日本医療機能評価機構認定病院 厚生労働省指定臨床研修病院

〒615-8087 京都市西京区桂御所町1番地
TEL 075-381-2111 FAX 075-392-7952

<http://www.mitsubishi-hp.jp>

予約専用ダイヤル **075-381-7811**

セカンドオピニオンをご希望の方も予約専用ダイヤルにお電話ください。

がん相談窓口(患者支援センター)【(月~金) 10:00~16:00】
TEL:075-381-2111 FAX:075-392-7952



ACCESS



阪急電車

■京都線「桂駅」下車北へ徒歩15分、タクシーで約5分

お車の方

■京都方面からは西大橋から信号4つ目左折50m左折
■亀岡方面からは阪急のガードを越え、次の信号右折50m左折

京都市営バス

■73系統(京都駅~洛西バスターミナル) 上桂前田町下車徒歩3分
■70系統(太秦天神川駅前~JR桂川駅) 上桂東ノ口下車徒歩5分
■69系統(みぶ~桂駅東口) 上桂西居町下車徒歩10分

京阪京都交通バス

■27・21系統(桂坂中央~京都駅前) 上桂前田町下車徒歩3分
亀岡・園部方面から27・21系統への乗り継ぎは、1・2系統国道中山(下車)乗り換え

無料送迎バス

■阪急桂駅西口より約20分間隔で運行中
※開院日以外は運休しています。

【平日】

時間	阪急桂駅西口発	三菱京都病院発
8時	00 20 40	13 33 53
9時	00 20 40	13 33 53
10時	00 20 40	13 33 53
11時	00 20 40	13 33
12時		50 43
13時	10 30 50	03 23 43
14時	10 30 50	03 23 43
15時	10 30 50	03 23 43
16時		03 23 43

【土曜日(開院日のみ)】

時間	阪急桂駅西口発	三菱京都病院発
8時	00 20 40	13 33 53
9時	00 20 40	13 33 53
10時	00 20 40	13 33 53
11時	00 20 40	13 33
12時		50 43
13時	10 30 50	03 23 43



※予告なく変更・中止する場合がございます。
※道路事情・その他諸事情により乗車場所が移動する場合がございます。
※定員オーバー、交通事情により遅れる場合があります。ご了承ください。
※開院日以外は運休しています。

CONTENTS

巻頭特集

歯科口腔外科のご紹介

CLOSE UP DOCTOR

歯科口腔外科 久保田ドクター

TOPIC

新任医師のご紹介

認定看護師のご紹介

いきいき健康教室

管理栄養士の季節のレシピ

秋鮭ときのこと

厚揚げの

しょうゆ香り焼き

理学療法士が紹介!
健康ストレッチ 第4回

首こりに効く

ストレッチ

himawari

コミュニケーション誌「ひまわり」

2019 AUTUMN Vol. 58



三菱京都病院

MITSUBISHI KYOTO HOSPITAL

歯科口腔外科のご紹介



歯科口腔外科 部長
久保田 崇
(くぼた たかし)

はじめに

当科は現在4名の歯科医師(口腔外科3名、口腔ケアと摂食嚥下担当1名)と3名の歯科衛生士で活動しています。口腔外科学会の准研修施設、有病者歯科医療学会の認定研修歯科診療施設であり、両学会の専門医が常勤しています。

2次医療機関として口腔外科疾患の治療を中心に地域の医療機関の先生方と連携を進め地域医療に貢献しています。そのため原則、紹介患者さんのみの診療体制であり一般歯科治療もおこなっていません。

代表的な治療内容と致しましては後述のような口腔領域の外科的疾患を中心に診断・治療をおこなっています。また抜歯などの小外科手術に不安のある人は短期入院で静脈内鎮静下での手術もおこなっています。

親知らずの抜歯

当科で最も多い手術が親知らずの抜歯です。現代人は顎が小さくなり親知らずが並びきらず斜めや横向きの状態で大部分



矢印は親知らずが横向きに埋まっている

が骨や歯肉に埋まっている人が多いです。歯肉が歯冠を部分的に覆ったままになりやすいため、不潔で歯肉の炎症を起こしやすくなります。これが智歯周囲炎で、軟組織や顎骨に波及して顔が腫れたり、口が開きにくくなったりします。埋まっている親知らずを抜歯するには歯肉を切り周囲の骨を削り歯を分割して抜歯します。

嚢胞(のうほう)

体のなかに形成された病的な袋状のものを嚢胞といい顎の骨の中にできる嚢胞と、口腔の軟組織に発

生するものがあります。顎の中の嚢胞で代表的なのが歯根嚢胞です。むし歯が進行し、歯髄に感染が起こり、神経が死んでしまうと歯根嚢胞ができます。日常臨床でしばしば遭遇するもので、顎の中に生じる嚢胞の50%以上を占めます。治療は嚢胞の全摘出をおこないます。歯の骨植が良い場合は嚢胞の摘出に加えて感染した歯根の先端を切除(歯根端切除術)します。歯の骨植が悪い場合は抜歯を同時におこないます。

口腔顎顔面外傷

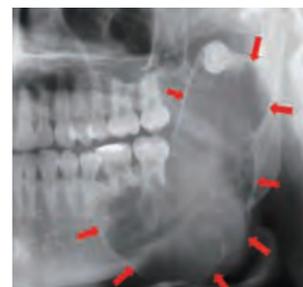
口腔顎顔面外傷は顔の皮膚や口腔粘膜などの損傷だけにとどまらず、歯の損傷や顔面を形成する骨の骨折を伴う場合が多くみられます。その結果、かみ合わせの機能まで損なうことがあります。口腔外科では外見の損傷の治療だけでなく、かみ合わせなどの機能の回復を重視した治療をおこないます。



両側の下顎骨折
2ヶ所の骨折線を認め、3DCTが診断に有効

良性腫瘍

口腔内の良性腫瘍には歯源性腫瘍と非歯源性腫瘍に大きく分かります。歯源性良性腫瘍の代表にエナメル上皮腫があります。原因は主として歯の芽(歯胚(しはい))の



下顎のエナメル上皮腫
矢印が骨が溶けて、親知らずが上方に押し上げられている

なかのエナメル器と呼ばれる部分が腫瘍化することにより生じます。顎の骨のなか、とくに下顎の後方に発生し、大きくなると顎の骨が腫れ、顔も変形します。大きな外力が加わると骨折することもあります。

治療は手術により摘出したり、大きな場合は、あごの骨を切断したり、開窓療法によって腫瘍を小さくしてから摘出したりします。

悪性腫瘍

悪性腫瘍は、上皮性の癌腫(がんしゅ)と非上皮性の肉腫(にくしゅ)に分けられます。口腔領域ではほとん



右側の舌下部に出来た舌癌

どが癌腫で粘膜の上皮から発生する扁平上皮癌です。舌癌、歯肉癌、口底癌、頬粘膜癌が多くみられます。口腔癌で最も多いのが舌癌で50~60%を占めると言われています。臨床的には喫煙や飲酒、虫歯や合っていない義歯などが慢性的に粘膜を刺激することなどの関与が示唆されています。

小さい癌は切除を第一選択としていますが化学療法や放射線治療を併用するときは当院の腫瘍内科と連携し治療をおこなっています。

骨吸収抑制薬関連顎骨壊死

最近増えているのが薬剤の副作用が原因で顎の骨が壊死してしまう疾患です。顎骨壊死を引き起こす薬剤は、骨粗しょう症や癌の骨転移に用いられるビスフォスフォネート系製剤やデノスマブが挙げられ、典型的な症状は、歯肉腫脹・疼痛・排膿・歯の動揺・長期にわたる顎骨の露出な



デノスマブによる顎骨壊死
腐骨が歯肉より出ているのが確認できる

どがあります。症状が軽いときは洗浄や抗菌剤を投与し、腐骨分離すれば摘出術をおこないます。

周術期の口腔機能管理

歯垢の1mgの中には1~2億個の細菌が存在していると言われています。周術期とは手術前後の期間のこと、全身麻酔の手術では口からのどの奥を通して肺の近くまで呼吸をサポートするチューブを入れます。口の中が汚れていると大量の細菌が押し込まれ肺炎を起こすリスクがあります。また揺れている歯があるとチューブを入れるときに脱落して肺に入る可能性もあります。これを予防するために術前から口腔ケアをし、口の中の管理をおこないます。

また化学療法や頭頸部の放射線治療をおこなうと口の中にひどい口内炎ができます。治療前から口腔管理をおこなうと口内炎が軽くすみ口からものを食べる苦痛がやわらぎます。

最後に当科は京都市西部、乙訓地区における唯一の口腔外科病院として多くの先生方から紹介をいただき、月当たりの紹介患者さん180名を超え、院内で最も紹介患者数が多い科です。今後も地域の口腔外科のニーズに応えるために専門性を発揮する形の病診連携を一層推進していく所存です。



CLOSE UP DOCTOR

ドクターにインタビュー !!

普段の診察室とは違う医師の一面をご紹介しますコーナー。
今回は、歯科口腔外科の久保田ドクターを紹介いたします。



でもなんでも見ます。クリントイーストウッドが出ている映画も好きですし、彼の監督作品も好きです。最近では映画館ではなくオンライン配信で見えています。

学生時代に打ち込んだことはありますか？

大学時代は地元の人や大学の友達と一緒に草野球をしていました。入職当時は病院の野球チームにも参加していましたよ！今は全然やってないんですが……。もう走れないんで……。

歯科医師を目指したきっかけは？

ほとんど父親のレールみたいなもんかな？数学と物理が得意だったので理工学部に行こうと決めていたのですが、父親に「サラリーマンはつらいぞ。何か手に職を持った方がいいぞ……」と言われたのでめざしてみました。まあ結果的にサラリーマンなんですけど（笑）

マイブームを教えてください。

辛いものは好きです。むちゃくちゃ辛いのは無理ですが、おいしく辛い程度が好きですね。今はまっているのは、「ごまスコ」。ごま油のタバスコで何にかけても美味しいんですよ！！辛いのも好きですが、甘い物も好きですよ！

PROFILE

久保田 崇（くぼた たかし）
昭和45年3月11日生まれ 滋賀県出身 B型
平成6年 朝日大学卒業
平成11年 三菱京都病院 入職
役職：歯科口腔外科 部長
資格：医学博士
日本口腔外科学会 口腔外科専門医
日本有病者歯科医療学会 認定医、専門医、指導医
趣味：映画鑑賞、F1観戦

最後に一言どうぞ……

当院は京都市西部地区の病院で唯一の歯科口腔外科です。また、がんに関しても対応いたします。これからも地域に密着し貢献してまいりますのでよろしくお願いいたします。

新任医師のご紹介

当院の産婦人科、歯科口腔外科に、新しく着任いたしました。よりよい診療体制の整備に向け、新しい仲間と共に当院の理念である「高度であたたかい医療を提供する病院」を目指し、今後も努めてまいります。

産婦人科 副部長



杉並 興

（すぎなみ こう）
このたび、三菱京都病院に着任いたしました杉並興と申します。実は研修医であった1999年に短期間、その後2004年から2009年の間にも三菱京都病院に在籍し、今回で3度目の出戻りです。前回から今回の赴任の間には、京都大学医学部附属病院と公立豊岡病院で研鑽を積んでまいりました。それを生かして、微力ながら皆さまのお役に立てればと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

専門・得意分野

産婦人科一般 生殖医療

資格

- 日本産婦人科学会 専門認定医、指導医
- 母体保護法指定医

歯科口腔外科 歯科医師



渡邊 優磨

（わたなべ ゆうま）
6月より歯科口腔外科に着任いたしました渡邊優磨と申します。徳島県生まれで、大阪で育ち、洛星中高を経て、平成28年に徳島大学を卒業しました。卒後は、京都府立医科大学附属病院にて研修を修了し、当院着任までは宇治徳洲会病院にて勤務しておりました。皆さまにあたたかい医療を提供し、お口の健康を通じて生活の質の向上に貢献できるように日々研鑽を積んで参りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

認定看護師のご紹介

現在まで多種の認定看護師を紹介してまいりましたが、今回新たに1名の認定看護師が誕生しましたので、紹介いたします。



細野 恵理

（ほその えり）

皮膚・排泄ケア認定看護師

認定看護師（Certified Nurse）とは、特定の看護分野において、熟練した看護技術および知識を用いて水準の高い看護実践をおこないます。そして、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上を図ることを目的としています。私はその中の「皮膚・排泄ケア」という分野の認定審査に2019年7月に合格しました。褥瘡（床ずれ）などの創傷管理およびストーマ・失禁等の排泄管理、患者さんやご家族の自己管理およびセルフケア支援を専門としています。褥瘡やストーマに関するトラブル、失禁などの排泄障害で悩まれている方に対してサポートいたします。お困りの際は、いつでもお気軽にお声かけください。

いきいき健康教室

人生100年時代と言われ、健康に対する意識が高まっています。

昨年、当院では初めてオープンホスピタルを行いました。その中で市民公開講座を開催し、予想以上の参加者を目の当たりにして、健康・病気に対する皆さまの注目の大きさを実感しました。

この度、当院では一次予防や病気について、広くお話しすることで相互理解をすすめる、健康づくりに生かしていただく事を目的とする「いきいき健康教室」を定期的で開催することとなりました。

皆さまに、当院の医師や看護師、コメディカルスタッフが毎回さまざまなテーマでお話をさせていただきます。日頃の診察の中では時間的に説明しきれないことも、この機会にお話しできればと思いますのでお気軽にご参加ください。

また、昨年に引き続き11/16(土)オープンホスピタルを開催いたします。現在内容については計画中ですが、医療に興味を持ってもらえるようなイベントと公開講座を予定しています。



第1回 8/24(土)

「アルコールと肝臓」
「飲酒量低減薬について」
「肝臓病の食事療法(アルコールについて)」

副院長 消化器内科医師 鍋島紀滋
薬剤師 表 忍
管理栄養士 川嶋理紗

第2回 9/28(土)

「糖尿病ってどうなるの?」
「糖尿病の運動療法」

糖尿病内科医師 新村里美
理学療法士 平山善康

第3回 10/26(土)

「緩和ケアってなに?」
「訪問看護って何をしてくれるの?」

院長補佐 緩和ケア内科医師 吉岡亮
訪問看護部看護師長 三苦珠美

第4回 11/16(土)

オープンホスピタル

詳細は別途ご案内します

第5回 12/14(土)

「専門医に聞く!炎症性腸炎」

消化器内科部長 田中淳也

第6回 2/22(土)

「高血圧と言われたら」
「それって心不全??」

心臓内科部長 横松孝史
慢性心不全看護認定看護師 山部さおり

第7回 3/28(土)

「慢性腎臓病ってどんな病気?」
「腎臓病の食事療法」

腎臓内科医師 松井敏
管理栄養士

管理栄養士の季節のレシピ

健康なからだの基本は毎日の食事です。季節の食材を使い美味しいメニューをご紹介します。

秋鮭ときのこと厚揚げのしょうゆ香り焼き



作り方

- 舞茸、厚揚げは一口大、えのきはいしづきを落として半分に、三つ葉は根を切り落とし3cmの幅に切る。鮭は一口大に切り、小麦粉をまぶす。
- 生姜は細かいみじん切りにして醤油、日本酒と合わせる。
- フライパンにごま油大さじ2を入れ、舞茸、えのきたけ、厚揚げを入れる。焼き色をつけ皿にあげる。
- 同じフライパンにごま油大さじ1を入れ鮭を皮から焼く。
- 鮭が焼けたら③をフライパンに戻し、②を回し入れ、三つ葉を入れざっと和える。

材料(2人分)

鮭切り身	120g	三つ葉	1束	日本酒	大さじ1
舞茸	50g	ごま油	大さじ3	生姜	10g
えのきたけ	50g	小麦粉	大さじ1		
厚揚げ	100g	醤油	大さじ1		

栄養価(1人分)

エネルギー	377kcal	炭水化物	14.6g
タンパク質	22.5g	塩分	1.4g
脂質	26.6g		

理学療法士が紹介！ 自宅で簡単にできるストレッチを理学療法士がご紹介するコーナーです。寝たきりにならないため筋肉を鍛えたり、仕事で疲れたカラダをほぐしましょう！

健康ストレッチ

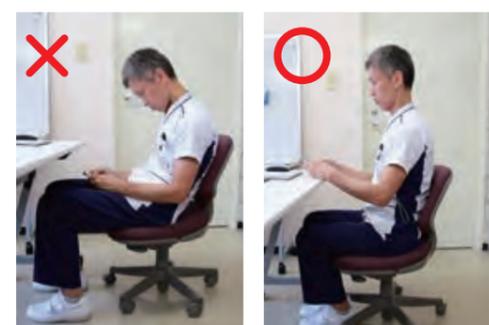
第4回 首こりに効くストレッチ



今回は『首こり』に効くストレッチをご紹介します！

首と肩の「こり」は原因がちがいます。首は前に倒れないよう「後頭下筋群」でささえています。スマホ使用時などでは首がたおれるほど「後頭下筋群」が負荷を受け「こり」の症状が出てきます。

スマホ使用時の負担の少ない姿勢



深く腰掛け、骨盤から首までまっすぐのばして座る

こりをやわらげる体操



①～③をゆっくり気持ち良い程度に20～30秒おこなう