



# 愛知三の丸クリニック だより 第6号

(平成29年4月)

## ごあいさつ

当院は、この度「愛知三の丸病院」から名称変更を行い、平成29年4月1日より「愛知三の丸クリニック」として再スタートしました。

振り返りますと、当院は、昭和26年7月に「愛知県職員病院」の名称で名古屋市役所の東側で小さな病院として開院したのがはじまりです。あまり知られてはいませんが、愛知県下で最初に骨髄移植を行うなどの業績を残した病院です。平成7年10月には、病院の改築を機に広く一般の患者さんに医療を提供するため、「愛知三の丸病院」と名称変更をしました。

「愛知三の丸病院」としては、約21年間に渡り各種診療を続けて参りましたが、昨今の医療ニーズの変化や保険医療改革に現状の診療体制のまま対応することが難しい状況となったことから、やむなく入院治療を提供していた病棟部門を閉鎖することとなり、今後は、外来診療と健診に特化した医療機関としての船出となります。

当院の診療科は、内科（消化器、血液、循環器、内分泌代謝、呼吸器、一般内科）、外科、皮膚科、眼科、歯科、歯科口腔外科で、それぞれ専門医が診療に当たっております。

平成29年4月以降についても、引き続き、名古屋大学、国立病院機構名古屋医療センター等の各医局より専門医をお迎えし、充実した診療体制が確立されております。

また、当院は健診部門も併設しており、皆様にご満足いただける健康診断・人間ドックを提供しております。継続的な健診の受診は、日々の健康の確認や病気の早期発見・治療に役立つことから、皆様には、ぜひとも健康診断を受診していただき、豊かで安心した生活を送っていただきたいと願っております。健診部門につきましても、平成29年5月より新任の医師が1名着任予定ですので、更なる充実が図れるものと考えております。

以上、愛知三の丸クリニックを紹介させていただきました。

今後とも、より一層精進してまいりますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

不明な点は、ご遠慮なく、お電話等でお尋ねいただければと思っております。

お気軽に「愛知三の丸クリニック」をご利用ください。

平成29年4月吉日

愛知三の丸クリニック 院長 松波龍幸

## お知らせ

愛知三の丸クリニックの平成29年4月1日現在の診療科目と診療時間は次のとおりです。

### 【診療科目】

内科、外科、眼科、皮膚科、歯科・歯科口腔外科

### 【診療時間】(都合により担当医師が変更となる場合があります。)

診療科目	時間	月	火	水	木	金
内 科	午前	(循環器)松波 (血液)岸本	(内分泌)福井 (循環器)松波	(血液)下川	(消化器)岡田	(内分泌)浅井※2 (血液)緒方
	午後	(呼吸器)※1 (血液)緒方	(血液)緒方	(循環器)松波	(循環器)宮部	(循環器)松波
外 科	午前	—	鈴木	—	鈴木	—
	午後	—	—	—	—	—
眼 科	午前	—	—	—	—	—
	午後	鶴田(第1・3・5週) 小口(第2・4週)	—	—	生方	—
皮 膚 科	午前	—	—	—	—	—
	午後	—	—	—	嘉陽(第1・3・5週) 梶村(第2・4週)	—
歯 科 歯科口腔外科	午前	原	原	原	原	原
	午後	原	原	原	原	原

(※1) 月曜午後の呼吸器は、第2週と第4週のみ診察します。

(第2週は中畑医師、第4週は岡医師、石田医師、重松医師のいずれかが診察します。)

(※2) 金曜午前の内分泌は、第2週と第4週のみ診察します。

### 【診療受付時間】

午前：8時50分から11時まで

午後：12時50分から15時30分まで(眼科は15時までの受付です。)

### 【その他】

医科の再診の場合は、総合受付または電話(医科予約受付専用電話：[052-961-7012](tel:052-961-7012))にて予約を受け付けます。

歯科の予約は、歯科受付窓口または電話(歯科予約受付専用電話 [052-950-0560](tel:052-950-0560))にて予約を受け付けます。

各種健康診断・人間ドックのお問い合わせは、電話([052-950-0500](tel:052-950-0500))にてご連絡ください。

## 喫煙と口腔

愛知三の丸クリニック 歯科部長 原 康司

(文中の図1～6については、次頁「喫煙と口腔 資料集」にまとめて掲載していますのでご覧下さい。)

### 喫煙の有害性

愛煙家には肩身の狭い時代となっていますが、タバコが健康に良くないということも今や紛れもない事実です。日本禁煙学会編集の「禁煙学」によるとタバコの煙の中には、約 4,000 種類の化学物質が含まれ、そのうちの約 200 種類が有害物質で、発ガン性物質が約 70 種類といわれています。また、タバコが嫌われる理由として喫煙する人だけの健康を害すのではなく、副流煙を吸う他人にも有害だという受動喫煙の問題があるようです。

### 全身への影響

喫煙の健康への悪影響は、循環器系、呼吸器系への影響や発ガンが主ですが、図1のように広くいろいろな影響があることがわかっています。中でも今や日本人の死因1位(40代～80代は死因の1位。20代～30代も自殺、不慮の事故を除けばトップ)であるガンについては、喫煙がガンの要因の多くを占め[図2]、またガンによる死亡のリスクは非喫煙者に比較し高まることがわかっています[図3]。

### 口腔への影響

喫煙の口腔への影響は、煙が直接接触する部位だけに大きいといえます。その機序、結果をまとめると図4のようになります。

タバコに含まれるニコチンや発生した一酸化炭素により血流が低下し、歯肉の酸素、栄養の減少や免疫機能の低下により歯周病にかかりやすくなります。ただ、血管は収縮しているため出血や腫れなどの症状は表面化しづらく歯周病の発見を遅らせ、気づいた時には手遅れということになりかねません。

ニコチンと様々な有害物質の複合体であるタールが“ヤニ”として歯面に沈着したり、歯石がつきやすくなります。喫煙で皮膚や粘膜にメラニン色素が沈着して、歯肉の黒変や着色が生じ、審美面での悪化がおこります[図5]。さらにタールは口臭の原因となります。喫煙による血行不良・唾液分泌の低下も口臭や歯石形成助長の原因となります。

### 口腔ガンのリスク増大

口腔ガンとは歯肉、頬粘膜、舌、口蓋(上あご)、口唇などの口腔粘膜にできるガンを総称したものです[図6]。部位別では舌ガンが最も多く、次に多いのが歯肉ガンとなります。

すべてのガンの種類の中では、約1～3%程度と比較的稀なガンです。日本で口腔ガンが原因により死亡する人は年間約3500人で、40～60歳代で多く発症します。また、男性が女性の2倍多く発症します。口腔ガンは喫煙が発生リスクを高めるとされているので、喫煙者の多い男性に多いのです。口腔ガンの罹患者数は年々増加しており、現在年間約7000人が新たに口腔ガンに罹患しているそうです。

口腔ガンの原因として考えられているのは、喫煙、飲酒、口腔清掃不良、合わない義歯やむし歯の放置・破損した冠などによる慢性的な刺激などです。このうち最大のリスク要因は喫煙で、喫煙者の口腔ガン発生率は非喫煙者に比べ約7倍も高く、死亡率は約4倍も高いという報告があるほどです。喫煙に次ぐリスク要因となるのが飲酒で、特に50歳以上の男性で、毎日タバコを吸い、なおかつお酒も飲む方は最も危険といわれます。飲酒時の喫煙は、タバコに含まれている発ガン性物質がアルコールによって溶けて口腔粘膜に作用するため、よりリスクが高くなると考えられています。

### 健康増進のために…

以上のことから、口腔にとっても喫煙の有害性は明らかなのはご理解いただけると思います。タバコもお酒やコーヒーなどと同様、嗜好品ですので「絶対にやめろ!」とはいいませんが、喫煙者の方は一度見つめ直してみてもいかがでしょうか。また、非喫煙者への配慮もお願いしたいと思います。

【喫煙と口腔 資料集】

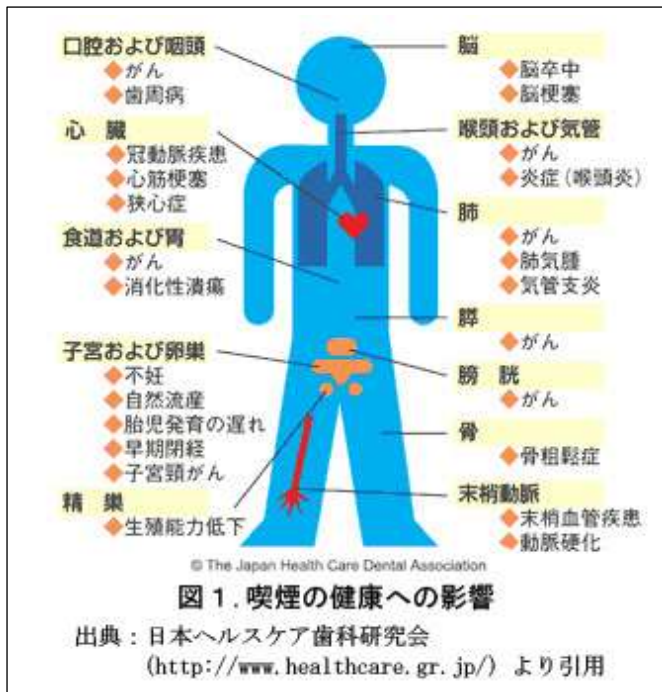
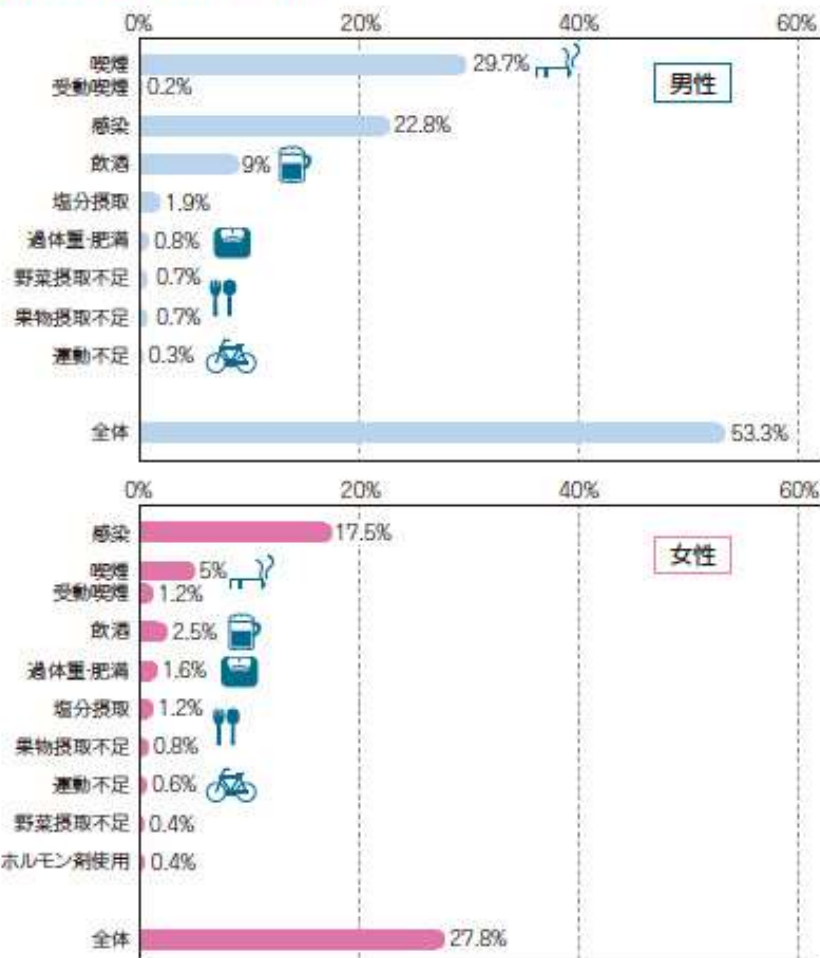


図 2. 日本人におけるがんの要因

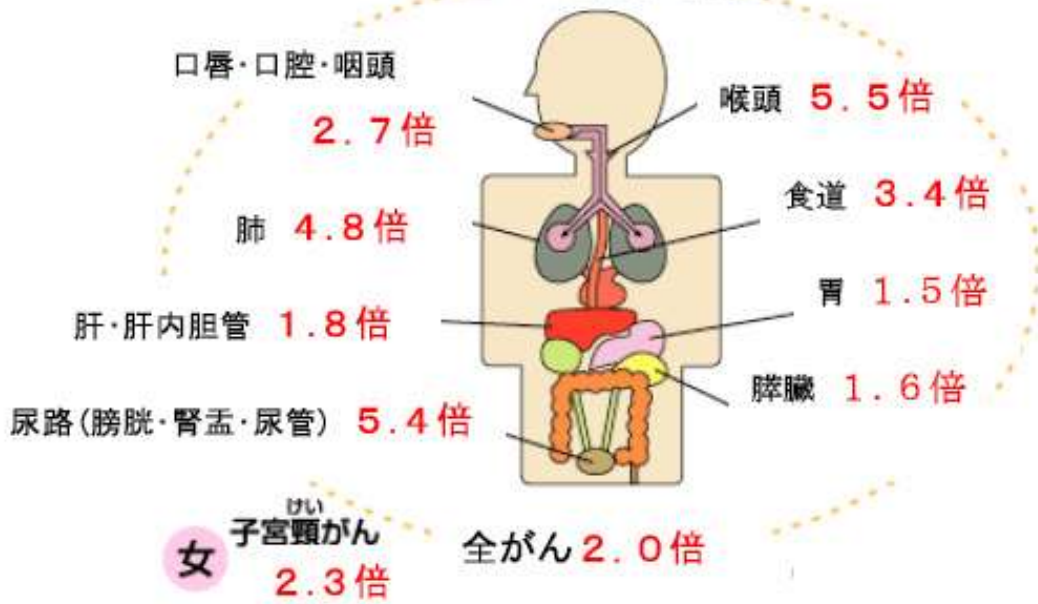


※棒グラフ中の項目「全体」は、他の項目の合計の数値ではなく、2つ以上の生活習慣が複合して原因となる「がんの罹患」も含めた数値です。

Inoue, M. et al: Ann Oncol, 2012; 23(5): 1362-9より作成

出典：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター編集・発行  
「がんの冊子 がんを知るシリーズ 科学的根拠に基づくがん予防」より引用

図3. 非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険性(男)



出典：一般財団法人 NSメディカル・ヘルスケアサービス ホームページ  
 (http://ns-med.or.jp/kenko\_knowledge\_16.html#top) より引用

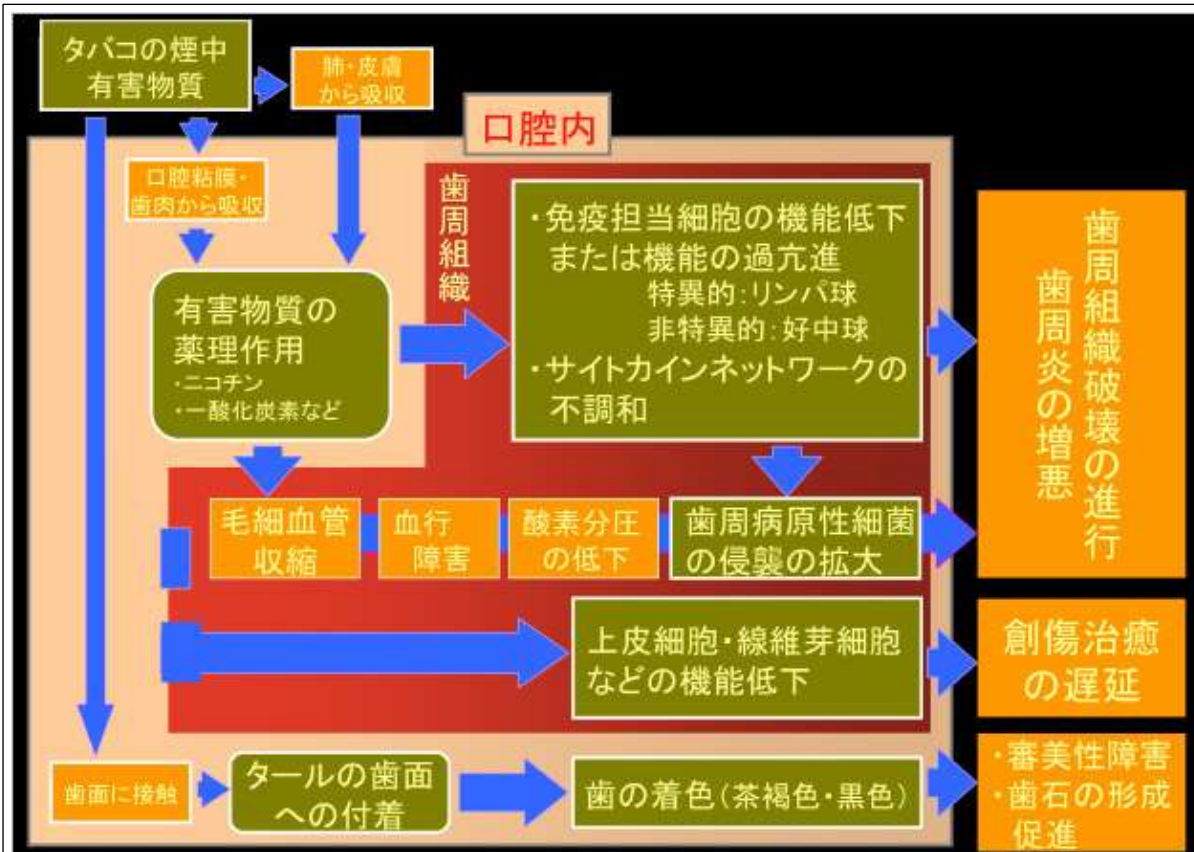
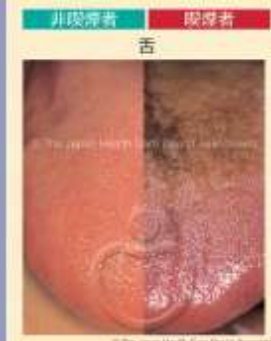


図4 喫煙が歯周組織に与える影響

(愛知学院大学短期大学部歯科衛生学科 教授 稲垣幸司先生作成)

図5. 非喫煙者と喫煙者の口腔内比較



出典：日本ヘルスケア歯科研究会ホームページ  
(<http://www.healthcare.gr.jp/>) より引用

図6. 口腔がん



写真1: 舌の左ふちに発生した舌がん。盛り上がった表面はザラザラしています。



写真2: 左下の歯ぐきが発生した歯肉がん。表面がえぐれたような潰瘍になっています。



写真3: 左上の歯ぐきが発生した歯肉がん。表面がデコボコした大きな盛り上がりです。



写真4: 下顎の歯ぐきと舌の間でできた口腔底がん。赤いしこりになっています。



写真5: 左側のほほに発生した頬粘膜がん。白っぽくなった粘膜の表面はザラザラし、しこりになっています。



写真6: 左側の口唇に発生した口唇がん。赤く盛り上がっています。

出典：瀬戸皖一 監修 財団法人がん研究振興財団 発行  
「がんとどう向き合うか 口腔がん」より引用

## 口腔乾燥について

愛知三の丸クリニック 歯科衛生士 楠田みち子

年齢を重ねると乾いた食物が食べ辛い・舌や粘膜がヒリヒリすることがあります。これは加齢に伴う唾液腺の機能低下による口腔乾燥症です。対策としては、主に水やお茶で口を潤す・唾液腺のマッサージなどの対症療法です。高齢になるほど、体の水分量は低下するため口を潤すとともに小まめな水分補給をしましょう。



唾液の分泌を促す唾液腺マッサージや歯肉を意識して優しくブラッシングするのも唾液腺の刺激になり効果的です。

また歯磨き剤に含まれる発泡剤（ラリウル酸ナトリウム）は口腔乾燥を助長するといわれています。

### 唾液腺のマッサージ

まずは位置の確認を！

舌下腺 耳下腺 顎下腺

- 1 耳下腺(じかせん)への刺激**  
人差し指から小指までの4本の指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す。(10回)
- 2 顎下腺(がっかせん)への刺激**  
親指をおこの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からおこの下まで5ヶ所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)
- 3 舌下腺(ぜっかせん)への刺激**  
両手の親指をそろえ、おこの真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーッと押す。(10回)

それでも渴きが気になる場合は、粘膜の保湿や保護をする「保湿剤」が薦められています。「保湿剤」は要介護者の口腔ケアにも適しています。

ご家族の会話の中で思い当たることがありましたら、ちょっと試してみてもはいかがでしょうか。

(保湿剤については、次頁をご覧ください。)

## 保湿剤の紹介

乾いたお口の潤い、洗口に

お口の強い簡単ケア

### コンクール マウスリンス 口内保湿剤

内容量：250mL

本体価格：1,100円（税込）

お口の乾きが気になる方へ

乾いた食品が食べづらい・お口の中がネバネバする・口臭が気になる・  
入れ歯が揺れる・舌がヒリヒリする・・・  
その原因はお口の乾きかもしれません。  
コンクール マウスリンスは、乾いたお口を潤すリンス。  
毎日の食事や会話を快適にサポートします。



#### 使用方法

このような時にお使いください

お口が乾燥している時や歯みがき後



①リンスを適量コップに取ります。



②リンスを軽くブクブクしながら、  
左右の頬粘膜を潤します。



③さらにリンスを舌の裏側や歯ぐきにも  
行き渡らせるよう、うがいをし  
口腔内全体を潤します。

要介護の方の口腔ケアでは、スポンジブラシ等を使い、軽く水分を絞ってご使用ください。

乾いたお口の保湿に

お口の強い簡単ケア

### コンクール マウスジェル 口内保湿剤

内容量：50g

本体価格：1,500円（税込）

お口の乾きが気になる方へ

乾いた食品が食べづらい・お口の中がネバネバする・口臭が気になる・  
入れ歯が揺れる・舌がヒリヒリする・・・  
その原因はお口の乾きかもしれません。  
コンクール マウスジェルは、乾いたお口を保湿するジェル。  
毎日の食事や会話を快適にサポートします。



#### 使用方法

このような時にお使いください

お口の乾燥が気になる時いつでも



①ジェルを適量指に取り、  
指先に乗せるように塗布します。



②乾燥が気になる部分から舌で  
ジェルを塗り込みます。



③ジェルを口腔内全体に行き渡らせるように  
舌を動かして、粘膜を保湿・保護します。

要介護の方の口腔ケアでは、介護者の指等で口腔内に薄く塗り伸ばしてください。



### 新年度です！！

愛知三の丸クリニック 主任看護師長 白井政江

新年度です。

異動で環境が著しく変化した方も多いと思います。

それだけでなくせわしい4月。花粉症でヘタしながらも業務は待ってくれない厳しい状況。

残業続きで夜遅く帰宅して、お腹がいっぱいになるまで食べて寝る。また起きて出勤。

疲労が蓄積して週末は家でごろごろ。

こんな生活を続けているうちにお腹の周りがどんどん出てきて、気がつくと体重がずいぶん増えて……。

こんな状況に陥っている方はメタボリックシンドローム要注意です。

健診を担当していると、若くても血圧がとても高い方がいらっしゃいます。

正常の数値は、最高血圧 140mmhg 未満で、最低血圧が 90mmhg 未満です。しかし、生活習慣が乱れている方の中には、最高血圧が 150mmhg 以上、最低血圧が 100 以上という結果となる方も数多く見られます。

お話を聞いてみると、通勤時間が延びて、しかも残業続き。深夜に帰宅してコンビニ弁当をかき込んで、すぐ寝てしまう生活を繰り返しているとの事。

案の定、体重も増加していました。

ファストフードやコンビニのお弁当は手軽ですが、炭水化物と揚げ物が主体であるため、総カロリーと塩分の量はかなり多いのです。

食事をストレスの解消手段としてしまう気持ちはよく分かります。しかし、夕食は寝るためだけのカロリー摂取と心得て、食物繊維を中心とした低カロリーの食事を取るようにしましょう。

葉物の野菜やきのこ類を上手に活用すれば、低カロリーでも満腹感のある献立が可能です。サラダを食事の最初に食べ、その後にたんぱく質、そして炭水化物をとると、胃での食物の吸収が緩やかになることが最近紹介されました。

週末に外出する元気のない方もインターネットで低カロリーの食事の献立を検索されて、料理に目覚めてはいかがでしょうか。週末に料理を作り置きして、日々の献立に活用するのもコンビニ弁当からの脱却に繋がります。

空腹を我慢することもドカ食いのもとです。残業途中におにぎりやサンドイッチなどの軽食を取ることもお勧めです。

食事は健康の基本です。三食きちんと食べ、よく噛んで食べ過ぎないこと。塩分に注意することがまず重要です。

【愛知三の丸クリニックでは看護師による健康相談を行なっています。お気軽にご相談下さい。】

## 事務室よりお知らせ

### 【出張巡回健康相談・健康に関する研修会の実施について】

当クリニックのスタッフ(看護師、薬剤師、歯科衛生士)による「出張巡回健康相談」及び「健康に関する研修会」について、今年度も地方機関の衛生委員会や職場研修などで実施させていただきます。

ご希望の場合は、日程・内容等を事前に調整させていただく必要がありますので、事前に愛知三の丸クリニックまでご連絡ください。



## 健診科よりお知らせ

### 【一般定期健康診断等の受診について】

県が実施する一般定期健康診断等及び地方職員共済組合愛知県支部が実施する希望者検診等を当クリニックで受診される際は、あらかじめインターネットによる予約手続が必要となります。

詳しい手続方法につきましては、県または共済組合から発出される通知文に記載されていますのでご確認ください。

## 内科よりお知らせ

### 【花粉症について】

花粉等の影響による諸症状(鼻づまり、鼻水、目のかゆみ、くしゃみ、咳等)でお困りの方やご自身のアレルギー(アレルギーの原因物質)をお知りになりたい方は、当クリニックにお任せください。

医師による診察(医師の判断による血液検査等)を行い、必要に応じて内服薬、点鼻薬、点眼薬等を処方します。

### 【禁煙外来について】

当クリニックでは、毎週水曜日の午前到下川医師の指導・管理の下に内服薬を用いた禁煙指導(禁煙外来)を行っています。

内服薬による禁煙をご希望の方は、お気軽にご来院ください。

(当クリニックにご来院の際は、組合員証(保険証)、診察券(初めての方を除く)を持参し、総合受付にお申し出ください。)

## 編集後記

新年度が始まり、新規採用の方や職場を異動された方は、新しい職場に希望と不安を抱きながら毎日を過ごされているのではないのでしょうか。

当クリニックも名称変更を行い、クリニック1年生として気持ちも新たに皆様のお役に立てるようがんばってまいりますので、よろしくお願いいたします。

## 愛知三の丸クリニック

住 所 名古屋市中区三の丸3-2-1  
電 話 052-961-7011(代表)  
052-961-7012(医科予約専用)  
052-950-0560(歯科専用)  
052-950-0500(健診専用)  
県庁内線 4974