



—昭和大学歯科病院の理念—

患者本位の医療  
先進医療の推進  
良き歯科医師の育成

発行責任者 病院長 岡野 友宏  
編集責任者 広報委員長 高橋 浩二  
〒145-8515 東京都大田区北千束2-1-1  
TEL 03-3787-1151(代表)

ホームページ: <http://www10.showa-u.ac.jp/~denthp/index.html>

## “嚙ミング30”を目指して

小児歯科 科長 井上 美津子

食育基本法が制定されて5年が経ち、「食育」という言葉も世の中に定着してきました。歯科からの食育支援の大きな柱として、平成19年に日本歯科医師会をはじめとした歯科関係4団体から「食育推進宣言」が出されました。このなかでは、「食べ方」支援を通じた歯科からの食育の推進が謳われています。

また、厚生労働省の「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」(座長: 向井美恵 昭和大学歯学部教授)が昨年7月に出した報告書でも、「食べ方」をキーワードに各ライフステージにおける食育推進の目標を決めています。例えば、小児期は歯・口腔領域の成長とともに食べる機能が発達する時期ですので、「食べ方を育てるステージ」として成人期以降の食育の基礎となる大切な時期と位置づけ、歯・口の健康を保ちながら食育を展開することが望まれています。また、成人期は「食べ方で健康を維持するステージ」として、よくかんで味わって食べる食習慣づくりを推進することで、やせ・肥満や生活習慣病予防を図ろうとするものです。さらに高齢期は「食べ方で活力を維持するステージ」として、口の機能の維持・向上を目指した食べ方支援を行うとともに、誤嚥・窒息の予防に考慮した食べ方を推進することが望まれています。

この報告書のサブタイトルは「嚙ミング30(サンマル)を目指して」となっており、「嚙ミング30」運動が提唱されています。これは、健康を保つための咀嚼習慣として「一口30回嚙もう」ということをもとに、今回の報告書作成にあたってつくられた

標語です。「一口30回」にどこまでEBMがあるかは不明ですが、ほとんどの食材が30回しっかり嚙めば、ほぼ嚙下しやすい食形態になるという報告もあるようです。「嚙ミング30」は「30」を数値目標にしていますが、



要は「よく嚙んで味わって食べる」という食べ方を表現したものです。そして「食べ方」とくに「よく嚙む」習慣は、子どもの頃からの生活の中で身につくものです。自分自身の健康のためにも、また次世代の子ども達のためにも、「よく嚙む」習慣を身につけてほしいと思います。

さて、私事ですが先月下顎を骨折し、歯科病院に入院して手術を受けました。経過は順調ですが、手術後は上下の顎を固定するため1週間は経鼻栄養、その後も「嚙まないですむ食事」を摂っています。鼻チューブからの食事は“五感で味わう食事”からは程遠く、空腹は満たされても、食の満足は得にくいものでした。チューブを抜いて、おかゆとペースト食になっただけでも、口から味わって食べることの大切さを実感しました。また、嚙みごたえのある食べ物は無理ですが、徐々に食形態をあげながら食材の幅を拡げていこうと考えています。まずは皆さんと同じ食事が少しでも摂れるようになることを目標にリハビリに励み、「嚙ミング30」を早く実践したいと思います。



## 副院長(教育担当)就任にあたって

副院長 井上 美津子

昨年6月から昭和大学歯学部の教育委員長を拝命したことに伴い、本年4月より教育担当の副院長に就任いたしました。前教育委員長であり前副院長でもあった高齢者歯科の佐藤教授が、何事にも几帳面で精力的に担当領域の仕事を片付けられていたのに比べ、生来O型の特徴でもある‘おおらか、おおまか’な性格の私が引き継ぐにはどちらも荷の重い役割ではありますが、頑張るって努めたいと思っております。とくに歯科病院が患者さまにとって「またかかりたい」「続けて診てもらいたい」病院となるよう人的・物的環境整備をお手伝いできれば、と考えております。佐藤先生、5年間お疲れさまでした。皆さま、今後ともよろしく願いいたします。

## 副院長(診療担当)就任にあたって

副院長 佐野 晴男

昨年4月に東京都保健医療公社荏原病院(旧都立荏原病院)から総合歯科に参りましてやっと1年が経過したばかりですが、この4月から副院長(診療担当)の大役を仰せつかりました。お受けしたからには都立病院時代の経験を生かし、自分が治療される側であったら受けたい懇切丁寧な説明、患者様の立場に立った医療を院全体に徹底させるよう努めます。何卒よろしく願いいたします。前副院長の矯正科の榎先生、5年もの長い間本当にご苦労さまでした。

## 小児歯科 紹介

小児歯科は、文字通り「子どものための診療」を行う科です。保存・補綴・口腔外科・矯正歯科などの診療内容によって分類される科と違って、小児歯科・高齢者歯科・障害者歯科は患者さんの年齢や状況によって分類される科ですので、その年齢・状況に合わせた特別な配慮が必要になります。待合室で過ごす時間も子どもの不安が増大しないように、プレイングコーナーで遊んだり、ビデオを見たり(やはりアンパンマンが人気です)できるようにしてあります。診療室の床や壁紙も子どもの目にやさしい明るいものになっていますし、診療用の器材もできるだけ子どもの目に触れないようにしてあります。

ここ30～40年くらいで小児期のむし歯は急激に減少してきました。昭和40年代には90%近くを示していた3歳児のむし歯罹患率も、最近では20～30%となり、都内ではさらに低い地域もでてきたため、小児歯科を訪れる患者さんの様相も変わってきました。以

前はむし歯の治療のために来院するお子さんが殆どでしたが、来院の理由も検診・予防や歯ならび、歯の生え方や形の問題、口の癖や食べ方の問題など多様化してきました。また歯の外傷で来院するお子さんも増加しています。

午前中は低年齢のお子さんの治療で賑やかな小児歯科の外来も、年長児の定期診査が多くなる午後と比較的おだやかな雰囲気です。われわれはお子さんの歯・口に関わる様々な問題を保護者の方と共有し、相談しながら診療をすすめ、歯・口の健康維持を図りたいと考えています。

当科は日本小児歯科学会の専門医研修機関であり、指導医・専門医を中心とした診療体制を整備しています。通常の外来治療が困難なお子さんには、保護者と治療の方法や内容について相談し、時には麻酔科の協力のもとで鎮静法や全身麻酔を用いた治療も行っています。

歯科の治療技術は年々進歩していますが、子どもにとっては「治療より予防」で、歯・口の健康を守っていくことの方が重要ともいえます。お子さんの成長に寄り添いながら、適切な治療や予防的対応ができればと考えています。また、お子さんの歯・口に関するどのような悩みでもお気軽にご相談いただければ幸いです。

(小児歯科 科長 井上美津子)



患者さんに歯の治療のイメージを聞いてみますと、『歯の治療は怖い・痛い・苦痛』という感想が返ってきます。当病院では歯の治療が苦手あるいはスムーズに受けられない患者さんに対して、『鎮静法』を併用して楽に気分良く治療を受けていただいています(表1:鎮静法をお勧めしたい方)。

- ・歯の治療・麻酔が怖く、とても緊張する方
- ・白衣性高血圧(緊張で血圧が上がる)の方
- ・以前に麻酔の注射で気分が悪くなられた方
- ・お口に器具が入ると、嘔吐反射が起きる方
- ・ストレスが加わると体調に悪影響が及ぶ方
- ・親知らずなどで抜歯が難しいと予想される方
- ・インプラント手術を快適に受けられたい方

表1:鎮静法をお勧めしたい方

私どもが鎮静法を外来での歯の治療に取り入れ始めたのは約10年前です。当初は、1Fの麻酔科外来に各診療科から担当医の先生と患者さんに来ていただいて治療を行う形式でしたが、担当医の先生方から使い慣れた診療台での治療を望む声が強くなり、われわれ麻酔医が各診療科に出向いて鎮静法を行うように変更しました。その後、各科からの依頼が急速に増えて、今では病院内のいろんな診療科で麻酔医が鎮静法を行っている姿が日常的になりました(表2:症例数)。

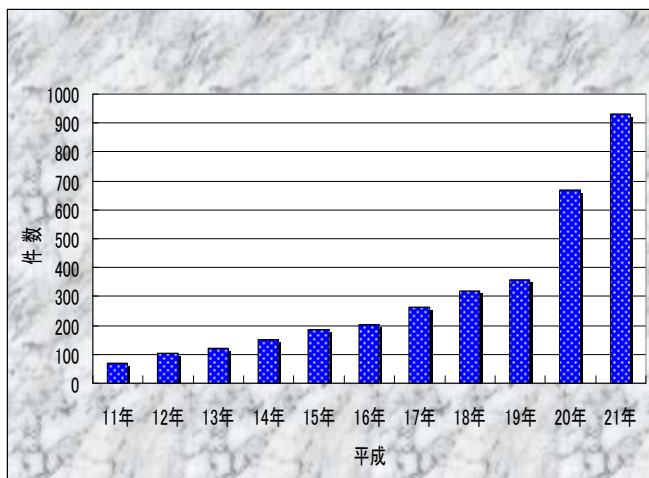


表2:各科外来 麻酔管理症例数 推移

インプラント手術は清潔度を保つために手術室で行い、多くの方が鎮静法を併用されています。

『歯の治療がこんなにリラックスして受けられるなんて信じられない』『インプラント手術は不安でしたが、こんなに楽なら何回手術を受けても大丈夫です』これらの言葉が、歯科麻酔科スタッフの励みになっています。

この機会に、鎮静法について(進化を)少しお話します。ルーツは全身麻酔です。全身麻酔は意識をなくして手術に伴う痛みや苦痛を除去しますが、呼吸も止まるため麻酔医による人工呼吸が必要ですし、入院が原則です。鎮静法は、全身麻酔と同様に鎮静薬を使用しますが、薬の使い方が全身麻酔と異なります。静脈から薬をゆっくり投与していくと、患者さんはリラックスしてウトウトした状態になります。鎮静法だけでは痛みは取れませんので、ウトウトした状態になってから麻酔の注射も行い、治療を開始します。

私どもの鎮静法では治療中に「お口を開いたり閉じたり」、「口の中のお水もご自分で溜めておくことができ」、「お話もできる」状態ですが、麻酔の注射はもちろん治療中のことは大部分覚えていない、という一見不思議な状況が得られます。しかも、終了後は15分程度でほぼお帰りいただける状態になります。

しかし専門的にみまると、鎮静薬の効果は驚くほど個人差が大きく、口の中の治療に適した鎮静状態を保つためには、種々のノウハウの積み重ねの上に立った麻酔医の経験と注意深い観察が必要なのです。当科では、患者さん一人一人に最も適した治療環境を提供できるように、十分トレーニングを積んだ麻酔医が、歯の治療の先生と一緒に診療にあたっております。歯の治療に少しでも苦痛をお感じの方は担当の先生にご相談ください。



外来ユニットでの鎮静法

## 地震防災訓練

3月12日(金)午後4時より地震発生を想定した防災訓練が行われました。

東京を含む南関東地域は日本の中でも特に地震の多い地域として知られています。この地域の直下でプレートが互いに接しあい、地震が発生しやすい構造となっています。

今年1月のハイチ地震では死者が20万人程に及ぶなど単一の地震災害としては、2004年のスマトラ島沖地震に匹敵する近年空前の大規模なものとなりました。また、今月14日には中国青海省で大地震が起き、連日惨状が報道されています。日本も地震大国として決して他人事とは言えない状況にあります。



災害発生時に職員が混乱することなく、組織だって最適な行動がとれるよう日頃から実践的な防災訓練を行い、「職員一人ひとりが何をすべきか」役割を決めて、とるべき行動を体で覚えておく必要があります。今後も定期的に防災訓練を実施していきますので、ご協力をお願いいたします。

管理課 倉地 夏樹



## 平成21年度病院長表彰者について

3月26日に開催された病院運営委員会において平成21年度病院長表彰が行われました。病院長表彰者としては本院業務ならびに地域医療において多大な貢献をされた方が選出されます。本年度は技工室のレベルアップと専攻生の教育において貢献された中央技工室 鍛冶田 忠彦主任、入院患者の管理体制を向上させるとともに世田谷区「口腔がん検診」の発展に貢献された口腔外科 吉濱 泰斗先生、3階東診療室の再編に伴う歯科衛生士業務および同診療室の円滑な運用に貢献された歯科衛生士室 茂木 香苗さん、本院インプラントセンターの立ち上げとその後の運営、および日常のインプラント診療の向上に貢献された歯科補綴科 尾関 雅彦先生が選出され、病院長から表彰状が授与されました。

歯科病院広報委員長 高橋浩二



写真左から鍛冶田 忠彦主任、吉濱 泰斗先生、岡野病院長、茂木 香苗さん、尾関 雅彦先生

## 編集後記

新年度を迎えました。それにしても今年の四月は寒かったですね。低温注意報が四月に発表されたのは14年ぶりだとか。食いしん坊の私はとくに農作物への影響がとても気になります。唯一の良かった点は寒さのおかげで桜の花の寿命がとても長くなり、東京では入学シーズンは葉桜という温暖化の証拠のような定番が今年は見事に崩れ、桜吹雪の中をピカピカの一年生達(表現が古くて恐縮です)が初登校できたことです。ピカピカの一年生といえば小児、小児といえば小児歯科ということで四月号は小児歯科教授井上美津子先生に巻頭言、医局紹介、副病院長就任のご挨拶を書いて頂きました。

皆様、今年度も歯科病院だよりをご愛読下さいますよう、お願い申し上げます。

(K.T)