



—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 馬場 一美
編集責任者 広報委員長 丸岡 靖史
〒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://www.showa-u.ac.jp/SUHD/index.html>

ヨガの効用と注意点

内科クリニック 診療科長 井上 紳

ヨガは今から4000年以上前に古代インドのインダス文明から始まったとされています。日本でヨガが広まったのは100年ほど前ですが、現在では女性を中心にボディラインを整え若さを保つのによいエクササイズととらえられています。同時に、瞑想から始まった心身の鍛錬の手段ともされていて、自分自身を見つめるためのツールとして奥の深さを秘めています。

ヨガの健康効果

厚生労働省「統合医療」情報発信サイトのホームページでは、ヨガ先進国である米国(NIH)からの報告として次の点を紹介しています。

- 1) 慢性的な腰痛をもつ人を対象とした最近の研究では、痛みが緩和され機能(歩行能力や運動能力)が改善することが示されています。また、ヨガは(他の通常のエクササイズと同様)心拍数や血圧を低下させるなどの有益性があり、不安やうつ症状を緩和させる一助ともなります。一方で、ヨガは喘息には有用ではないことが示されており、関節炎では結論がさまざまに一致していません。
- 2) 高血圧、緑内障、坐骨神経痛の人や妊娠中の女性は、ヨガのポーズに修正を加えるか、一部のポーズは避けたほうがよいでしょう。
- 3) 信頼できる医療機関からヨガ指導者(スポーツ施設や医療スタッフ)を紹介してもらうとよいでしょう。適切なトレーニングプログラムを修了したインストラクターに指導してもらうことが重要です。
- 4) あなたが行っている補完(民間)療法をすべてのかかりつけの医療スタッフに伝えてください。健康管理のためにあなたがどんなことをしているのか、すべて話しましょう。それによって連携のとれ

た安全な治療が受けられます。

ヨガの副作用とリスク

1) 一般的にヨガは、訓練を積んだインストラクターの指導の下で適切に行えば、負担が少なく安全なトレーニングです。

2) まれに起こりうる副作用として、ある種の脳梗塞や神経損傷による疼痛があります。また、ポーズによっては脊椎の圧迫骨折などが生じる可能性が無いわけではありません。

3) ホットヨガでは室内のカビ対策や受講者の脱水対策も重要です。

ヨガを始める際の注意点

ヨガ療法は、通常医療の代わりとして、または医学的問題について医療機関受診を後回しにする理由として用いてはいけません。疾患がある方は、事前に医療機関に相談してください。

小生のヨガの経験談

あらゆるエクササイズは気分を整えることに有用と思われませんが、ヨガはいわゆる「体幹」のトレーニングとして特に腰痛に有用であるように思われます。恥ずかしながらいくつかのポーズをお見せしますが、決まるとなかなか気持ちが良いものです。アンチエイジングの意味でもさまざまなトレーニングにチャレンジしていただきたいですね。



亀のポーズ

戦士のポーズ

ねじりのポーズ

内科クリニックは、医師2名(循環器専門医/診療科長1名・呼吸器/アレルギー専門医1名)に加え、看護師スタッフおよび事務スタッフの診療体制です。今回は当科に相談の多い、いびきや日中の眠気をテーマに取り上げたいと思います。

「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」という病気をご存知でしょうか。これは、睡眠中に無呼吸を繰り返すことで、さまざまな合併症を起こす病気です。成人男性の約3~7%、女性の約2~5%にみられます。

疾患の主な原因は、空気の通り道である上気道が狭くなることです。首まわりの脂肪の沈着が多いと上気道は狭くなりやすく、肥満はSASと深く関係しています。あごが小さいこともSASの原因となり、肥満でなくてもSASになります。症状としては、いびき、日中の眠気などを認め、作業効率の低下、居眠り運転事故や労働災害の原因にもなります。また、SASは糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞などの発症とも深く関係しています。

SASが疑われる場合は、睡眠ポリグラフ精密検査(full-PSG)にて睡眠中の呼吸状態の評価を行います。このfull-PSGですが、これまでは、検査のためには入院が必要でした。そのため、患者さんにとっては、臨床検査技師の管理下で検査が受けられる一方、入院費を含む高額な検査費用の負担に加え、入院のスケジュールの調整が必要と

なります。さらに普段と違う環境下での検査であることから、普段の睡眠状態を正確に反映していない可能性があるなどの指摘がありました。

しかし、近年、このfull-PSGをご自宅で受けることが可能になりました。この検査機器はご自宅で患者さんが就寝前に、ご自身で検査機器を装着いただけるように設計されています。この在宅full-PSGの場合、患者さんにご負担いただく検査費用は、入院した場合の検査に比べ約3分の1程度です。また、ご自宅で普段通りの寝室で測定することができるというメリットがあります。入院下での検査と同様に高い精度でSASを診断することが可能です。当クリニックでは、これまでに約200名の患者さんに、この在宅full-PSGを施行しております。入院せずにご自宅で検査が可能なおことから、特にお仕事などで忙しいビジネスマンの方たちなどには大変好評です。しかし、この在宅full-PSGの場合、診断できる疾患はSASのみであり、それ以外の睡眠障害が疑われた場合は昭和大学睡眠医療センターに紹介しています。また、この検査が適応とされないケースもありますので、詳しくは担当医にお尋ねください。

「いびき」や「日中の眠気」はありふれた症状ですが、背景に重篤な病態が隠れていることもあります。お心当たりの方は、当クリニックまでご相談ください。



睡眠ポリグラフ精密検査の様子

(日本呼吸器学会: http://www.jrs.or.jp/modules/citizen/index.php?content_id=42)



内科クリニックスタッフ

診療の流れ:補綴歯科

補綴歯科 科長 岩佐 文則

補綴歯科は3階西診療室にあります。まず初診患者さんは初診担当医(表1)の問診を受けていただき、来院された理由や治療に対する希望などについてお聞きいたします。次に診察です。お口の中の歯や歯肉、噛み合わせ等を確認するための検査に加え、必要に応じてエックス線検査、型取りなどを行います。応急処置が必要だと判断された場合以外は、治療の難易度や専門性について初診担当医が判断し担当する歯科医師を決定します。そして次回予約来院時、初診時に収集したデータを基に担当医が再度診察を行い、治療計画について説明をいたします。治療計画とは診断結果のご報告、治療方法のご提案とご相談、治療費用の説明などを含みます。治療計画にご同意いただければ、いよいよ補綴治療の開始となります。

我々がまず最初に心がけることは、日常生活で最低限必要な仮歯や義歯を始めに、製作することです。あくまで治療の流れの中で使用する程度のもので、補綴治療は一般に治療後の定期検診を除けば歯科治療の中で一番最後、つまりゴール地点に位置しています。歯周病や虫歯の治療、さらに抜歯などの外科的な処置を含め、ほぼすべての歯科治療が補綴治療の前処置にあたり、これらの治療だけでも時間がかかってしまうことがあるからです。もちろん前処置が必要でないケースも多々ありますが、専門性が必要と判断した場合は、それぞれ専門の診療科に依頼させていただくこととなります。その後当科では歯の削合やインプラントの埋入など補綴装置を製作するためのさまざまな準備を行います。補綴装置を製作する直前には必ず型を取るようになります。

当科では従来使用されてきたゴム質の材料を使わず、口腔内カメラ(スキャナー)を用いた型取り

(デジタル印象)も行っています。苦痛なく、短時間で、かつ安全に型取りを完了できるだけでなく、必要な情報を正確に記録することができます。残念ながら現在は自費治療としてご負担をお願いしておりますが、精度の高い医療を提供するためご協力いただければ幸いです。そして最後に、出来上がった補綴装置をお口の中で微調整し、装着・完成となります。補綴装置はすべてオーダーメイドで、診療の回数や時間などは患者さん一人一人異なりますので、担当医に何でも聞いていただくと良いかもしれません。



口腔内カメラ(スキャナー)によるデジタル印象

最後に当院は昭和大学歯学部の附属病院であることを十分にご承知いただきたく存じます。学生や研修医の教育機関であるばかりでなく、地域の先生方からご紹介いただいた重篤な患者さんの治療、そして将来を担う最先端治療の研究機関であるため、保険適用外の専門性の高い治療を積極的に取り入れて治療を行っております。このような理由から何かとご迷惑をおかけすることがあるかと思いますが、ご理解の上ご容赦いただければ幸いです。さまざまなご相談をお受けし、患者さん一人一人に最良の補綴治療をご提供できるように準備してお待ちしております。

	月		火		水		木		金		土	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	135週AM	245週AM
初診担当医	田中(講師)		岩佐(准教授)		高場(講師)		松本(助教)		樋口(講師)		西山(助教)	三田(助教)

表1 補綴歯科初診担当医表

平成30年度 患者満足度アンケート調査 集計結果報告

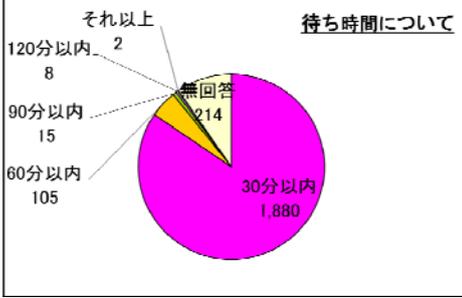
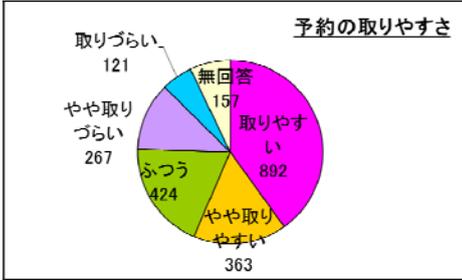
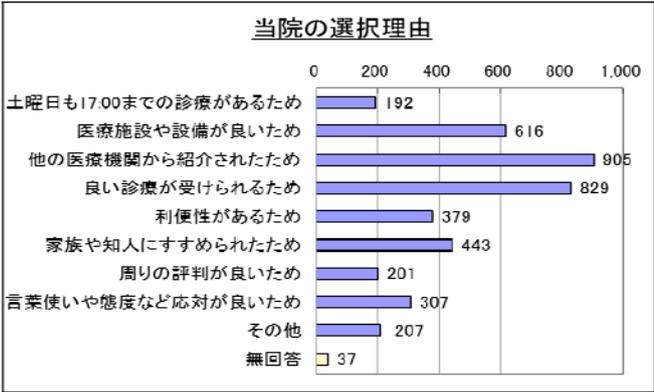
平成31年2月2～8日の間で患者満足度調査を実施し、アンケート回収枚数2,224枚のご回答をいただきました。調査にご協力いただきまして誠に有難うございました。

また、昨年度集計結果に対しましては駐車場の再拡張、待合室の椅子交換、トイレの改修をいたしました。いただきました貴重なご意見は、今後のサービスの向上に活かし、より一層安全かつ質の高い医療を目指して改善に努めて参ります。

- 記述回答(抜粋)
- ・待合室の椅子(ベンチタイプ)をもう少し良くしてもらいたい。
 - ・患者にもwifiを開放してほしい。
 - ・じっくり時間をかけて診て下さり説明も詳しくして下さい。もう少し希望の日時で予約できるとより嬉しいです。
 - ・基本的には話しやすい、接しやすい、丁寧、上手いといった印象です。
 - ・案内表示が分かりづらいので、初診の患者はとまどうのではないかと思います。
 - ・もっと予約が取りやすければ良いと思う。

【平成31年2月2日(土)・4日(月)・5日(火)・6日(水)・7日(木)・8日(金)】

日 程	時 間	回収枚数(枚)	予約患者数(人)	回収率(%)
2月2日(土)	9:00～17:00	326枚	628人	51.9%
2月4日(月)	9:00～17:00	445枚	831人	53.5%
2月5日(火)	9:00～17:00	350枚	721人	48.5%
2月6日(水)	9:00～17:00	355枚	805人	44.1%
2月7日(木)	9:00～17:00	363枚	684人	53.1%
2月8日(金)	9:00～17:00	385枚	722人	53.3%
合 計		2,224枚	4,391人	50.6%



総合評価 (100点満点)	回答数	無回答	平均点
	1,992 (89.6%)	232 (10.4%)	85.1 点

編集後記

紫陽花が色づき始める季節となりました。6月は衣替えの季節でもあります。我が家の2歳の子は、去年の夏服はすでに小さくなっていて成長を感じました。また、何かと体調を崩しやすい季節でもあります。みなさまどうぞ健やかに過ごしてください。



(K.A)

事務課