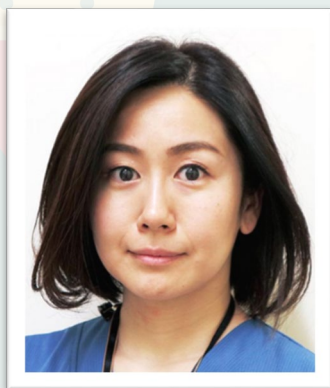


巻頭言 ～病院歯科 診療科長着任のご挨拶～



＜病院歯科＞
安田 有沙 講師

地域の医療機関関係者の皆様におかれましては、平素より当院の地域連携業務にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたび、2025年7月1日付で昭和医科大学横浜市北部病院 病院歯科の診療科長を拝命いたしました安田有沙と申します。これまでの臨床経験を活かし、地域の先生方と連携しながら、安全で質の高い口腔外科医療を提供できるよう努めてまいります。当科では主に口腔外科疾患の患者さんをご紹介いただいております。親知らずの抜歯や顎骨嚢胞、顎関節症、口腔粘膜疾患、良性・悪性腫瘍など、虫歯や歯周病を除く外科的疾患を中心に診療しております。疾患や全身状態によっては、歯科麻酔科と連携し、入院下での全身麻酔手術を行う体制を整えております。

高齢化の進行に伴い、糖尿病、心疾患、抗凝固療法中など、全身に基礎疾患を有する患者さんが増えておりますが、当科では内科・外科など関連各科と連携し、全身管理を考慮した安全な外科処置を心がけております。

また、当院では手術・化学療法・放射線治療を予定されている患者さんに対して、周術期口腔機能管理を積極的に実施しています。これは、治療開始前に口腔内環境を整えることで誤嚥性肺炎や術後感染、薬剤性粘膜炎、口内炎などの合併症を予防することができると言われており、全身治療を円滑に進められるようサポートすることを目的としています。

周術期の口腔管理は、がん治療や心臓手術、整形外科手術など幅広い分野で重要視されており、当科でも多職種と連携して取り組んでいます。さらに、退院後にはかかりつけ歯科医の先生方へ診療情報提供書をお送りし、継続的な口腔ケアや一般歯科治療をお願いすることで、地域における医療連携を推進しております。病院と地域歯科診療所がそれぞれの役割を担いながら、患者さんが良好な歯科医療を受けられる体制を構築していくことが重要であると考えています。

今後も、地域の先生方からの多様なご要望にお応えし、適切かつ迅速な診断と治療を提供できるよう体制を整えてまいります。初診の患者さんの診察は原則として完全予約制とさせていただいておりますが、緊急を要する場合には、当院の地域連携室（045-949-7151）まで直接ご連絡いただけますと幸いです。状況に応じて、迅速に対応いたします。地域医療の一翼を担う大学病院として、皆様との連携をさらに深め、口腔外科領域を通じて地域住民の健康維持と生活の質の向上に貢献してまいります。

P1【巻頭言】着任のごあいさつ

～病院歯科 診療科長着任のご挨拶～

P2【医学講座コーナー】冬に気をつけたい「冷え」と季節の病気

P3【医学講座コーナー】冬に気をつけたい「冷え」と季節の病気

【お知らせ】都筑区民まつりに参加しました

P4【患者さんからのご意見・ご要望】【編集後記】



【医学講座コーナー】冬に気をつけたい「冷え」と季節の病気

— からだを温めて横浜の冬を元気に過ごしましょう —

(内科 伊藤 英利 准教授)

①冷えの症状とは？

冬になると「手足が冷たい」「肩がこる」「眠れない」と感じることはありませんか？これは単に寒がりというだけではなく、体の血のめぐりが悪くなっているサインかもしれません。とくに女性や高齢の方は、筋肉が少ないことやホルモンの変化、自律神経の乱れなどが原因で冷えやすくなります。冷えが続くと、体の調子が悪くなり・・・「風邪をひきやすい」「肩こり・頭痛」「便秘」「手足のしびれ」など、さまざまな不調を引き起こします。

②からだを温めるための工夫

● 服装の工夫

「首・手首・足首」の3つの“首”を冷やさないようにしましょう。

マフラー・手袋・靴下を上手に使い、重ね着の際は、汗を吸って熱を保つ素材を選ぶのがポイントです。



● 食べ物と飲み物

しょうが、ねぎ、根菜（にんじん、ごぼうなど）は体を温めてくれます。

スープや鍋料理をとり入れるのもおすすめです。冷たい飲み物はできるだけ控え、常温か温かい飲み物をゆっくり飲むのがおすすめです。

● 入浴でぽかぽか

38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどゆっくりつかることで、血管が広がり全身の血のめぐりが良くなります。半身浴や足湯も有効です。そして、寝る前の入浴は、眠りの質を高める効果もあります。

熱いお湯に急に入ると、血圧が変動して体に負担をかけることがあります。また、寒い脱衣所や浴室との温度差も血圧を上げる原因になります。入浴前に浴室や脱衣所を温めておくと、より安心して入浴できます。



● 軽い運動

ウォーキングやストレッチなどで体を動かすと、血のめぐりが良くなります。筋肉は熱をつくるので、動くことが“体のカイロ”になります。特にふくらはぎの筋肉は「第2の心臓」と呼ばれ、冷えの改善に重要です。

③あわせて気をつけたい冬の病気

横浜の冬は乾燥しやすく、風邪・インフルエンザ・胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。部屋を加湿し、こまめに換気・手洗い・うがいを心がけましょう。

冷えや体調不良が長く続く場合は、貧血、甲状腺疾患、心臓・血管系の病気などが隠れていることもあります。気になる症状があるときは、我慢せず当院を受診してください。

＜まとめ＞

冷えは、誰にでも起こりうる身近な不調ですが、ちょっとした日常の工夫で大きく改善できます。

「温める・動かす・整える」を意識して、心も体もぽかぽかに。この冬も、健康であたたかく過ごしましょう。



【お知らせ】都筑区民まつりに参加しました

11月3日(月・祝)に、都筑区総合庁舎周辺・センター南駅周辺で開催されました第31回都筑区民まつりに当院も参加しました。当院のブースでは、命の大切さや妊娠・出産・育児に関する理解を深める体験型イベント（赤ちゃんだっこ体験、産道体験、骨盤底筋トレーニング）を実施しました。大変多くの方にお越しいただき、区民まつりの盛り上がりにも貢献できたように思います。医療や健康に関するコーナー以外にも、おいしい食べ物や、賑やかな音楽、射的やクイズ、ステージでのダンスなど1日中楽しめるイベントでした。当院はセンター南駅付近での出展でしたが、都筑区総合庁舎付近でも多くの催しが行われておりました。

来年度も出展する予定ですので、お越しの際は是非当院ブースへお立ち寄りください。



地域の中学生による吹奏楽



赤ちゃんだっこ体験

患者さんからのご意見・ご要望

ご意見・ご要望	回答
CT検査で、針とチューブの接続部から造影剤が漏れ、衣服に付着して固まってしまった。担当の方からは、洗濯すればとれるとのことでは何の対応もなかった。残念です。	<p>この度は、当院でのCT検査においてご迷惑をおかけしましたこと、心よりお詫び申し上げます。</p> <p>造影剤が衣服に付着したにもかかわらず、速やかな拭き取りなどの対応がなされず、ご不快な思いをおかけしましたこと、誠に申し訳ありませんでした。</p> <p>今後は、造影剤の漏れが生じないよう一層の注意を払うとともに、万が一衣服に付着した場合には、その場での応急処置はもちろん、洗濯方法などについても具体的にご説明することを徹底してまいります。</p> <p>この度は貴重なご意見ありがとうございました。</p> <p>(回答部署：看護部)</p>
駐車場代の支払いをキャッシュレスも可能にしてほしい。衛生面でも良いと思う。	<p>ご不便をおかけして申し訳ありません。</p> <p>現在設置しております駐車場機器は、現金以外でのお支払いには対応しておりません。</p> <p>今後、機器の更新を行う際には、キャッシュレス決済への対応も含めて検討させていただきます。</p> <p>この度は貴重なご意見ありがとうございました。</p> <p>(回答部署：管理課)</p>



編集後記

今年も残りわずかとなりました。冬の寒冷と乾燥が一層厳しくなり、体調を崩しやすい季節です。インフルエンザなど感染症が流行し始めておりますので、くれぐれもご自愛ください。さて、本年秋に閉幕した大阪・関西万博には世界中から人々が集い、未来の社会像を共有しました。私は直接訪れる機会には恵まれませんでした。報道を通じて各国の先端技術や医療イノベーションの数々に感銘を受けました。万博で示された「未来への挑戦」の精神を胸に、当院でも地域の皆さまの健康増進と医療サービス向上に努めてまいります。寒さに負けず、皆さまが健やかに新年を迎えられますようお祈り申し上げます。本年も当院の「病院だより」をお読みいただき、誠にありがとうございました。どうぞ良いお年をお迎えください。

(呼吸器センター 高宮 新之介 助教)



北部病院だより 第210号 (2025年12月1日発行)
 発行責任者 坂下 暁子 (昭和医科大学横浜市北部病院長)
 編集責任者 緒方 浩顕 (広報委員会 委員長)
 発行 昭和医科大学横浜市北部病院
 〒224-8503 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 35-1
 電話 045-949-7000(代表)
 URL: <https://www.showa-u.ac.jp/SUHY/>
 北部病院ホームページにて最新・過去の『病院だより』がご覧いただけます。