



ほ、元み

《病院理念》

私達は院是「誠」の医療を推進いたします

- 1. 私達は他人の為に尽くして感謝しよう
- 1. 私達は自分の力で伸びて行こう
- 1. 私達は私達の規則を尊重しよう



《基本方針》

- 1. 24時間いつでも治療が受けられる病院を目指します
- 1. 医師による説明と患者様の選択に基づく医療を推進いたします
- 1. 患者様のプライバシーを尊重いたします
- 1. 知識と技術の向上に努め最善の医療をいたします
- 1. 優しさ思いやりを大切に心のこもった公平な医療をいたします

日常生活において食事をするだけで、エナメル質の脱灰は頻繁に起きています。しかし、その

酸蝕歯の原因

歯(歯冠)の表面は、エナメル質で覆われています。このエナメル質は身体の中で最も硬い組織ですが、pH値5.5以下の酸によって溶け始めます(脱灰)。

酸蝕歯とは細菌の関与がなく、酸にさらされることによって歯が溶けた状態をいいます。以前は酸蝕を起す酸は、硫酸工場やメッキ工場などで生じる酸性のガスやミスト(霧)が考えられていました。

よって酸蝕歯になる人も、そのような職種限定のように思われていました。しかし歯の寿命が延びたことによる罹患機会の増加、また食生活の多様化などによって、食品に含まれる酸による酸蝕歯が目立っています。



酸蝕歯について

歯科・矯正歯科 藤善 義明

脱灰)。

むし歯(う蝕歯)が、むし菌菌の出す酸によって歯が溶けた状態であることは、一般にも知られるようになってきました。しかし酸蝕歯について知っている方は少ないようです。

酸蝕歯の症例

写真1、2とも同じ人の口腔内写真です。写真1では前歯のエナメル質が溶けて、象牙質(黄矢印)が露出しています。咬み合わせの悪さのせいもあるかもしれませんが、歯の先も欠けています(緑矢印)。



写真1

のままエナメル質に穴があくことはありません。それは唾液によって運ばれたミネラル分によって口の中が中和され、エナメル質の補修が行われているからです(再石灰化)。

歯の健康は、脱灰と再石灰化のバランスが保たれることによって維持されているのです。ところが口腔内に取り込む酸が多すぎると、分泌される唾液が少なすぎると、あるいはその両方によって、このバランスが長時間もしくは繰り返して崩れるようになると、エナメル質が脱灰された状態が続くこととなります。

脱灰されたエナメル質は軟らかくなり、この状態で歯に噛む力がかかる、または過剰な力で歯磨きするなどの外力が加わると、容易にエナメル質は削れていきます。これが酸蝕歯の主な原因です。

もともとエナメル質は年齢を重ねるごとに、歯と歯、歯と食物との摩擦によって薄くなるので、酸蝕によって歯の寿命を短くすることは避けたいものです。

写真3ではエナメル質が白濁し(黄矢印)、一部は欠けて象牙質が露出しています(緑矢印)。この方は歯科矯正治療中に、健康のためにと就寝前にリンゴ酢を飲んでいました。

現在、保定装置(矯正治療後に歯並びが後戻りするのを防ぐ装置)とリカルデント(牛乳由来のミネラル)を含んだペーストを利用して、エナメル質の再石灰化を促進させる治療を行っています。ただし露出した象牙質はレジンで修復する必要があります。

写真2では奥歯が極端にすり減って、象牙質が露出して(黄矢印)、一部の歯はレジン(歯科治療用の硬質プラスチック)で修復してありますが、全ての歯に適用することはできません。この方は毎日ミカンを生かす6個食べているそうです。

写真3

写真3ではエナメル質が白濁し(黄矢印)、一部は欠けて象牙質が露出しています(緑矢印)。この方は歯科矯正治療中に、健康のためにと就寝前にリンゴ酢を飲んでいました。



写真3

写真2では奥歯が極端にすり減って、象牙質が露出して(黄矢印)、一部の歯はレジン(歯科治療用の硬質プラスチック)で修復してありますが、全ての歯に適用することはできません。この方は毎日ミカンを生かす6個食べているそうです。



写真2



食品のpH値

酸性の食品には何があるのでしょうか。以下に主な食品のおおよそのpH値をご紹介します。pH値7.0が中性、pH値7.0以上がアルカリ性、pH値7.0以下が酸性です。pH値5.5以下でエナメル質が溶け始め、pH値6.0以下で象牙質が溶け始めます(象牙質の方が酸に弱い)。

かんきつ類

パイナップル	pH値 3.5
グレープフルーツ	pH値 3.2
オレンジ	pH値 3.0
レモン	pH値 2.1



いわゆる健康飲料

豆乳	pH値 7.3
トマトジュース	pH値 5.0
飲むヨーグルト	pH値 4.1
野菜ジュース	pH値 3.9
ビタミンドリンク	pH値 3.2
黒酢ドリンク	pH値 3.1
栄養ドリンク	pH値 2.5

お酒

ドライジン	pH値 8.3
ウイスキー	pH値 5.0
日本酒	pH値 4.4
ビール	pH値 4.0
赤ワイン	pH値 3.3
チューハイ	pH値 2.8
梅酒	pH値 2.8

ジュース類

ミネラルウォーター	pH値 7.0
牛乳	pH値 6.8
緑茶	pH値 6.2
缶コーヒー	pH値 6.2
オレンジジュース	pH値 4.0
スポーツドリンク	pH値 3.5
ソーダ水	pH値 3.4
コーラ	pH値 2.2

酸蝕歯の治療方法

むし歯治療に準じて行われます。エナメル質が失われ、象牙質が露出した部分には先述のレジンを接着して修復します。酸蝕が進行し、神経まで細菌が入った歯は神経をとる治療が必要です。残ったエナメル質の量が少なければ、差し歯をかかせることもあります。

酸蝕歯の予防法

1. 酸性の飲み物はなるべく早く飲み込む。チビチビ味わっているよりリスク軽減になります。
2. 酸性の飲食物を摂取した後は、すぐに水やお茶を飲むか、口をすすぐ。
3. 食後30分以上経ってから歯みがきをする。食後は口の中が酸性に傾きます。唾液がそれを中和しますが、30分以上必要とします。食後すぐ歯みがきすることがよい習慣とされたのは過去の話です。
4. 口が渴いているときに酸性の飲み物を避ける。運動直後やドライマウスの方は特に注意してください。
5. 軟らかい歯ブラシを使う。大抵の方は、ゴシゴシと力を入れて歯をみがいています。そのため軟らかい歯ブラシを推奨しますが、適切な力で歯みがきできる方であれば、軟らかい歯ブラシでなくても問題ありません。
6. 歯みがき指導を受ける。正しく歯みがきするには、力加減や歯ブラシの当て方などの技術が必要です。適切な指導を受けずに、きちんと歯みがきできる方はまずいません。歯科医院で歯みがき指導を受けることをお勧めします。

酸蝕歯になるリスクの高い生活習慣の例

1. 部活時にスポーツドリンクで水分補給している。特に暑い季節は熱中症や脱水症状にならないように、こまめな水分補給を必要とします。スポーツドリンクは大量発汗時に、効率よく水分やミネラル分を補給できるとされています。しかしアルカリイオン飲料と表示されていても、実際はpH値の低い酸性飲料です。部活動のために、毎日こまめに飲んでいると、歯が酸にさらされる時間が長くなり、酸蝕歯になるリスクが高くなります。特に生えたての歯は十分に石灰化していません。中高生の場合、一部の永久歯が生えたてである人が多いため、成人に比べてエナメル質が酸蝕されやすいのです。お勧めは食塩をいれた麦茶です。麦茶はpH値も高く、利尿作用があるカフェインを含みません。食塩をいれるのは汗と同時に失われる塩分補給のためです。同様にpH値の高いウーロン茶、緑茶、コーヒー、紅茶などは、酸蝕歯のリスクは少ないのですが、カフェインを含むため熱中症や脱水症状の予防には向いていません。また牛乳は消化吸収に時間がかかるため、速やかな水分補給に適していません。アルコール類は当然論外ですが、たとえ成人でも運動前後に飲むことはやめましょう。



2. 乳幼児に哺乳瓶で果物ジュースを飲ませている。果物や野菜のジュースも酸性飲料です。これらを飲みながら寝てしまうと、寝ている間は唾液量が減るため、酸が中和されにくくなります。その結果、長時間口の中に酸がとどまることとなります。ジュースの種類によっては、むし歯のリスクを高くするシロ糖を多く含むものもあります。つまり酸蝕歯とむし歯の両方のリスクが高くなります。スポーツドリンクにも同じことがいえますので、発熱などの緊急時以外に飲ませないようにしたいものです。

3. 赤ワインを飲みすぎて嘔吐した。生活習慣とは言いがたいのですが、pH値の低いお酒を飲んだ挙句に嘔吐すれば、歯へのダメージは相当なはずですが、なぜなら胃酸はpH値1.0~2.0の強酸だからです。また嘔吐せずとも酔いつぶれて寝てしまうと、唾液が少ない環境で歯が酸にさらされ、酸蝕歯になるリスクが高くなります。飲酒に限らず嘔吐した時は、水で十分に口をすすぎ、そのあとに水分補給をしましょう。

ここまで酸性飲料のデメリットを書きましたが、酸性飲料をたまに飲んだだけで、酸蝕歯になるわけではありません。あくまでリスクの高い飲み方が問題であることをご確認ください。日常生活で汗をかく程度、たとえば風呂あがりや就寝前の水分補給には水で十分でしょう。しかし嗜好品を飲食することが気分転換になったり、本当に健康になるかどうか私には分かりませんが、いわゆる健康食品を摂ることによって、安心感を得られることもあるでしょう。酸性食品とは上手につきあって、歯の健康も維持するように心がけてください。

*参考文献「nicolove」2000年1月号クインテッセンス出版

◎診察日【歯科・矯正歯科】予約制

月～金曜日	8時45分～11時30分
	13時30分～16時30分
土曜日	8時45分～11時30分

ほほえみ
医療メモ



逆流性 食道炎

内科 花野 康之

胸焼けがする、苦い水が上がってくる、げっぷが出る、あるいはお腹が張るような感じはありませんか。このような症状が続いている方は逆流性食道炎を疑ってみる必要があります。逆流性食道炎とは、何らかの原因で胃液や胃の内容物などが食道に逆流することにより、食道の粘膜に炎症が起こる病気です。他に症状としては胸痛や咳などがあり、喘息の一部も逆流性食道炎と関連があると言われています。

欧米では全人口の15~20%が逆流性食道炎を発生しています。これに対し、我が国では従来2~5%とそれほど多くありませんでしたが、近年は食生活の欧米化に伴い増加傾向にあると言われています。食生活の欧米化に伴い肥満になると、腹圧が上昇し胃酸の逆流が起こりやすくなります。また脂肪の摂りすぎは、胃の内容物の排出を遅らせるため逆流を助長します。加えて深夜食や大食、アルコール、喫煙なども胃酸の逆流を増悪させる因子と考えられています。また高齢女性では骨密度の低下などにより前屈みの姿勢になりやすく腹圧を上昇させるため胃酸の逆流が起こりやすくなります。



診断は胃内視鏡検査によって行われます。胃との境界付近の食道粘膜にびらんや潰瘍が認められることにより逆流性食道炎として診断されます。

治療には生活習慣の改善と薬物療法とがあります。食生活では脂肪・アルコールを控えること、早食いや過食を控えること、寝る前に食べないことなどが挙げられます。また食後すぐに横にならない、前屈みにならない、ベルトを強く締めない、肥満を解消するなど効果が期待できます。夜間に逆流症状を認める場合では、就寝時上半身挙上も効果が期待されます。薬物療法としては胃酸を抑える薬である、プロトンポンプ阻害剤(PPI)が用いられます。

逆流性食道炎の合併症としてバレット食道と言われるものが知られています。逆流を繰り返すことにより食道の粘膜が胃の粘膜に似た組織に置き換えられてしまう病気で、欧米では食道がんにつながる危険性があると考えられています。食生活が欧米化した日本でも増加してくると考えられており、食道炎をきちんと治療することが大切です。



平成21年度 **新居浜 公開糖尿病教室** 参加費 無料

第45回 全国糖尿病週間 平成21年11月9日(月)~11月15日(日)

日時 平成21年 **11月28日(土)**
12:30~15:00

場所 リーガロイヤルホテル新居浜
石鎚の間 1F

定員 300名

■ 血糖検査など
時間 ● 12:30~
血糖測定、医療相談、糖尿病用食品等を展示

■ ストップ・ザ・糖尿病

講演1 時間 ● 13:00~13:30
「糖尿病に関する最近の話題」
【講師】愛媛労災病院 内科部長
中井 一彰 先生

講演2 時間 ● 13:30~15:00
電子レンジを使用するの美演あり。
「愛媛県民の健康づくりに向けて」
~日本型食生活で糖尿病の予防~
【講師】料理研究家、管理栄養士
村上 祥子 先生
むらかみ さちこ

主催 ● 新居浜糖尿病地域医療研究会

どなたでもお気軽にご参加ください。お申し込みは不要です。

糖尿病教室のお知らせ

秋だ、行楽だ！おでかけしよう♪

日時 毎週水曜日 14時~
場所 外来棟3階
カンファレンスルーム

開催日	内 容	担 当
11/4日	紅葉を見ながら ちょっと歩きませんか？	内科医師 理学療法士
11日	きれいな景色を見るために… ~網膜症、自覚がでないうちに~	視能訓練士 看護師
18日	食欲の秋 おいしいものを食べよう！	管理栄養士 臨床検査技師
25日	出かける時の注意点 ~インスリンやお薬も忘れずに~	看護師 薬剤師

※都合により内容が変更になる場合があります。

移動図書館青い鳥号
来院予定日

11/11水・25水

来院時間
15時10分~15時50分

お問い合わせは…
新居浜市立別子銅山記念図書館
TEL 0897-32-1911

◎悪天候や特殊な事情により、
運行を中止することがあります。

病院敷地内全面禁煙

トイレや人目につかないところでの喫煙は防火管理上も大変危険ですので、喫煙はくれぐれもご遠慮下さい。皆様のご理解とご協力を、よろしくお願い致します。 病院長

十全総合病院外来診療表

平成21年11月1日現在

診療科	2階 23番受付							2階 24番受付						1階 11番受付					
	内科							循環器科		泌尿器科		小児科		耳鼻咽喉科		歯科・口腔外科・矯正歯科		放射線科	
	午前				午後			午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
一般外来				一般外来	内分外来	禁煙外来													
月	玉井(呼吸器)	花野	須崎	古林	-	-	-	長江	-	渡邊	-	占部	占部	宮本表原	宮本	花野中村・藤善	花野中村・藤善	北川	北川
火	山根	古林(予約制)	野呂	須崎	花野	山根	-	長江	-	渡邊	-	占部	占部	宮本	-	花野中村・藤善	花野中村・藤善	北川	北川
水	山根	玉井(呼吸器)	花野	古林	野呂	山根	玉井(予約制)	水口	-	渡邊	-	占部	占部 乳核(予約制)	宮本	補聴器外来 予約制	花野中村・藤善	花野中村・藤善	北川	北川
木	古林(予約制)	玉井(呼吸器)	野呂	-	山根	山根	-	長江	-	渡邊	-	占部	占部	宮本竹田	-	花野中村・藤善	花野中村・藤善	北川	北川
金	玉井(呼吸器)	野呂	花野	須崎	古林(予約制)	-	-	水口	-	渡邊	-	占部	占部	宮本	宮本	花野中村・藤善	花野中村・藤善	北川	北川
土	当番医	当番医	-	当番医	-	-	-	長江	-	渡邊	-	岡大より	-	当番医	-	花野中村・藤善	-	北川	-
診療時間	8:45~12:00				2:00~5:00	2:00~4:00	3:00~5:00	8:45~12:00		8:45~12:00		8:45~12:00	2:00~5:00	8:45~12:00	3:00~5:00	8:45~11:30	1:30~4:30	8:45~12:00	1:30~5:00
備考	11/7土曜日・11/21土曜日 午前 三木 老年病内科				第1水曜日 230~5:00 木曜日のみ 200~4:30			土曜日 8:45~10:30				火・水・木曜日 一般診察 3:30~4:30			補聴器外来 第2週・第4週 2:00~3:00	予約制	予約制	予約制	予約制

診療科	3階 31番受付										3階 33番受付				3階 34番受付							
	外科				胃腸科		整形外科		脳神経外科		形成外科・皮膚科		麻酔科		眼科		産婦人科		精神科内科			
	午前		午後		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後				
一般	肛門腸血管	一般	乳腺血管																			
月	太田和	大橋	-	-	大橋	-	松尾真	-	中村宇都宮	-	秋田	-	湖城	-	増田	-	木花	木花	岡田秀雄	-		
火	佐々木	-	松本	当番医	松尾嘉	松本	佐々木	-	日野	-	中村宇都宮	中村	秋田	秋田	湖城	-	増田	-	木花	-	太田純	太田純
水	松尾嘉	大橋	-	-	大橋	-	松尾真	-	中村	-	秋田	秋田	湖城	-	増田	-	木花	木花	太田恵	太田恵		
木	佐々木 太田和	-	松本	当番医	松尾嘉	-	太田和	-	松尾真	-	中村宇都宮	-	秋田	秋田	湖城	-	増田	-	木花	-	岡田秀之	-
金	佐々木	-	松本	-	松本	佐々木	-	松尾真 中田	-	中村宇都宮	宇都宮	秋田	-	湖城	-	増田	-	木花	木花	-	-	
土	当番医	-	-	-	-	当番医	-	当番医	-	宇都宮	-	秋田	-	湖城	-	-	-	木花	-	-	-	
診療時間	8:45~12:00		3:00~5:00		1:30~5:00	8:45~11:30		8:45~12:00		8:45~12:00	2:00~5:00	8:45~12:00	1:30~5:00	8:45~12:00	8:45~12:00	8:45~12:00	8:45~12:00	2:00~4:00	8:45~12:00	2:00~4:00	8:45~12:00	1:30~3:00
備考	第4週は休診		予約制		第4週は休診			火・土曜日は予約・急患のみ				第1水曜日午後休診		痛止外来 8:45~12:00		土曜日休診				金・土曜日休診		

*ストーマ外来当番医(予約制)第4木曜日 午後1:30~4:30

*第1・3・5土曜日の午前中は診察をいたしております。

*リウマチ専門外来:11/6(金)午前10:00~午後4:00 *フットケア外来:毎週火曜日(予約制)

*糖尿病教室:毎週水曜日、14:00~16:00 場所/外来棟3階カンファレンスルーム *透析:月、水、金(昼間・夜間)火、木、土(昼間)



財団法人 積善会

十全総合病院

〒792-8586 愛媛県新居浜市北新町1番5号
TEL(0897)33-1818 FAX(0897)37-2124

ホームページアドレス
<http://jyuzen.jp/>

編集 広報誌編集活動委員会



2009年11月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
①	2	③	4	5	6	7
⑧	9	10	11	12	13	⑭
⑮	16	17	18	19	20	21
⑳	㉑	24	25	26	27	㉒
㉓	30					

※○は休診日となっております。

◆各料受付時間
月~金 午前8時15分~正午まで
午後1時30分~5時まで
土曜日 午前8時15分~正午まで
午後1時30分~5時まで

◆初診受付、再来受付機受付時間
※初診受付は、初めての患者様に限りです。
月~金 午前8時~正午まで
午後1時~5時まで
土曜日 午前8時~正午まで

◆診察に関する受付のご案内
※左記の方は、再来受付機をご利用出来ませんので、お手数ですが各料受付にお申し出ください。
●四カ月以内に受診歴がない方(※診療科により)
●診察券をご持参でない方