



yorisoU

TAKE
FREE

2022年3月発行

Vol.25

よりそう

特集

01

口腔がんセンター
地域と共に
口腔がん
立ち向かう

呼吸器内科

特集

02

コロナ禍でも、
健診・検診を
適切に受ける
ことは大切です

く

くらしに
よりそう

「便秘」にまつわる
エトセトラ

ち

ちいきに
よりそう

知ってほしい！
東京歯科大学
市川総合病院のこと
医療機関附属病院

医療連携登録医院の紹介

院内リレー紹介

コ・ディンタル部より、こんにちは

information / KLINKYOU

Dental Doctor's Talk / CHINKYOU



01 口腔がんセンター (Oral Cancer Center : OCC)

地域と共に 口腔がんに立ち向かう

市川総合病院の口腔がんセンターは、国内でも充実した口腔がんの治療体制を整えています。それはどのようなところでしょうか。口腔がん検診への取り組みなども含めて、お話を聞きました。

□ 口腔がんセンターは、国内では珍しい口腔がん治療に特化した施設として2006年に設立されて以来、数多くの患者さんを治療してきました。

当センター設立以前は、当院の歯科・口腔外科のほか、東京歯科大学の水道橋病院、千葉病院（現・千葉歯科医療センター）がそれぞれの施設で口腔がんの手術を行っていました。しかし近年、がんに対する治療技術は進歩し、がんのステージや患者さんの状態によって、手術だけでなく放射線療法や薬物療法などを組み合わせて治療することが基本となってきました。もちろん、

口腔がんも例外ではありません。

そのため、様々な治療を組み合わせたり質の高い治療を行うために、総合病院である当院に、口腔がんセンターを設立することになったのです。現在は、関連施設だけでなく、近隣の他施設からも患者さんを受け入れ、口腔がんの集約的な治療にあっています。

チームで治療をサポート

□ 口腔がんは病状が進行すると、舌や顎を大きく切除しなければなりません。これは、食べる、話すといった生

OCCの
おはなし



歯科医師
野村 武史



歯科医師
大金 覚

活をするうえで重要な役割を果たす機能に直結するため、手術前からリハビリを含めた多面的なサポートが必要となります。そのため、治療には多職種がチームを組んで患者さんとかかわり、治療や治療後の生活のサポートをしています。その主なチームをご紹介します。

- ・顎補綴チーム…手術によって歯や顎などの一部を失っても、以前のように食事ができるような特別な入れ歯を製作します。歯科インプラント治療も含め、全国でも数少ない顎顔面補綴学会認定医が1名在籍しています（2022年1月現在）。
- ・摂食嚥下チーム…術前の嚙む・飲み込む・



話す状態を評価して、術後もその状態に近づけるよう飲み込みのトレーニングをするなど、早期回復への支援をしています。

・栄養サポートチーム…術後の状態に合わせて、無理なく食べられる食事形態を提案したり、しっかりと栄養が摂れているかを評価したりします。

・患者支援センター…治療に関する一般的な不安や悩みに対応します。また、退院後、食事のしにくさや飲み込みにくさなどの不調を抱える患者さんもあります。そのような場合に相談に乗り、必要な医療機関を紹介

介するなどの支援も行っています。

このようなチームのサポート体制のほかにも、放射線治療部門や形成外科などの診療科同士の連携もあり、多くのスタッフが患者さんを支えています。

地域とともに 早期発見の体制を整備

□ 腔がんによる死亡者数は、欧米諸国では減少傾向にあります。がんは早期発見、早期治療がとても重要ですが、口腔がん検診の受診率の低さが、死亡者数増加の背景にあると考えられています。

当院周辺の地域では、市川市や浦安市の行政と歯科医師会が中心となって、口腔がん検診を推進しており、当院も検診で何かあれば受け入れられる体制を整えています。

また、虫歯や入れ歯の調整といった通常の診察時に異常を発見することができるよう、地域の先生方に向けた勉強会や



▲口腔内蛍光観察装置「イルミスキャン」

講習会を定期的に開催し、地域歯科診療の質向上の推進に協力しています。最近では、開業医の先生方が細胞診や蛍光観察装置を用いることも多くなり、初期の口腔粘膜の異常を確認できるので、異常が見られる場合はかかりつけ歯科医を受診してください。

皆さんにもこの機会に口腔がんに対する意識を高め、口腔がん検診を受診したり、何でも相談できるかかりつけ歯科医を持って頂きたいと思います。私たちも様々な体制を整えて、口腔がんの早期発見、早期治療に努めていきたいと思っています。

Doctor's DATA

野村 武史 歯科医師

・出身地

東京都世田谷区

・趣味

釣り(カワハギ釣り!)、
学生時代は軽音楽部
(担当:ベース)

・スポーツ歴

高校時代は競技スキー

・口腔外科を目指したきっかけ
生化学の卒業論文でがんに興味を持ったから

大金 覚 歯科医師

・出身地

茨城県水戸市

・趣味

料理(最近はスイーツ作り!)

・スポーツ歴

高校時代はラグビー、大学時代はアメフト

・歯科医師になったきっかけ
歯科医師である父親の影響

02 呼吸器内科

コロナ禍でも、健診・検診を適切に受けることは大切です

コロナ禍において、がんと診断される方が減りました。なぜでしょうか？今回はその背景や影響、がん検診や健康診断の重要性についてお話を聞きました。

コロナ禍で、がんが減った!?

日 本対がん協会などから、2020年のがんと診断された方は、前年より9.2%減少したという調査結果が報告されました。この数字だけ見ると、一見よいことのように思えますが、実はそうではないのです。

コロナ禍の様々な要因で「受診控え」が起きた

2 2020年の新型コロナウイルス感染症は、あらゆる社会生活

に混乱をもたらしました。医療機関も例外ではありません。初めて緊急事態宣言が発出された2020年4月、全国の病院の外来受診者は、前年同月比の約8割となりました（厚生労働省公表）。当院でも前年同月比約7割に減少しています。

これは、院内での感染防止や密防止のため、病院側が患者さんの予約を控えざるを得なかったことに加え、行政が健康診断やがん検診を一時中止したことも背景にあります。また、感染に対する不安から、患者さんご自身が通院を延期されたことも影響したと考えられます。

呼吸器内科のおはなし



医師 寺嶋 毅

受診控えで進行がんが増える!?

先 ほどのがんの減少は、このようにコロナ禍でがん検診をはじめとする受診率が下がったことに起因すると考えられます。

実際、2019年と2020年の5大がんの検診受診率を比較すると、2020年は3割減という結果となっています。

さらに、5大がんの診断率をがん種や病期（ステージ）別に見てみると、2020年に見つかったがんのうち、早期がん（1期）が減少したことがわかりました（表1）。とくに胃がん、大腸がんは早期（1期）



で見つかるがんの減少幅が顕著で、それぞれ17・4%、13・9%減少しています。この2つのがん診療は、感染リスクの高い内視鏡を用いなければなりません。マスクや手袋の不足に加え、未曾有の危機に直面し、医療機関も手探りで安全な検査体制を整えなければならず、検査再開までに時間がかかったことも減少の一因として挙げられます。また、乳がんでは、2020年の診断数が前年比9・7%減少しましたが、4期の進行した状態で見つかるがんが7・7%も増加しました。

まだ詳細な調査結果は出ていませんが、これらの結果からみても「受診控え」によ

[表1] 5大がんの診断数増減率 (2020年と2019年の比較)
(単位: %)

	1期	2期	3期	4期
胃がん	-17.4	-9.3	-4.5	-4.1
大腸がん	-13.9	-10.3	-7.5	-3.9
肺がん	-5.7	-17.1	-3.8	-4.6
乳がん	-9.7	-6.7	-7.3	+7.7
子宮頸がん	-3.4	+0.2	-2.9	-6.3

(日本対がん協会発表資料より)

り、今後がんが進行した状態で発見されることが懸念されています。

感染対策を徹底して 定期的な検診を

が

んは早期発見で治る確率が高くなります。しかし、がんの種類によつては1年で大幅に進行するものもあります。進行がんの治療では、診断時の病期がその後の生存率や生活の質にも大きな影響が出てしまうことがあるため、自覚症状がない早期がんを見つけるためにも、

健康診断やがん検診は大切です。

新型コロナウイルスの感染拡大の波は、どのように推移するかわかりません。日常生活も不安が多いと思いますが、行政や医療機関も様々な経験を積み、多くの学会からも指針が示されるようになり、受診で感染するリスクは低くなっていることをご理解頂ければと思います。もちろん、皆さん一人一人が感染対策をしっかりして頂くことが最も重要です。

コロナ禍が続くなかでも、感染の状況をみながら、がん検診をはじめ、健康診断を継続する必要があります。未来の安心のために、誕生日を目安にするなど、定期的な検診を心がけ、病気の早期発見につなげていきましょう。

Doctor's DATA

呼吸器内科 医師
寺嶋 毅

- ・出身: 北海道
- ・趣味: 読書、韓国宮廷ドラマ鑑賞
- ・スポーツ歴: 高校: サッカー、大学: アイスホッケー
- ・呼吸器内科を選んだきっかけ: 患者さんと対話しながら診察する身近なお医者さん...という自分の医師像に近い診療科だったから



どのタイプ？

どう治す？

便秘は大きく分けて2種類！

機能性便秘

と

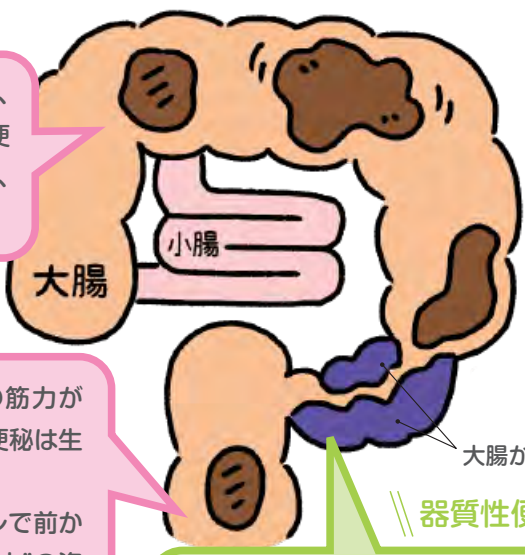
器質性便秘

機能性便秘

腸の動きが悪くなり、便が固くなって排便回数が減ってしまう、最も多い便秘です。

機能性便秘

直腸やその周囲の筋力が低下することでも便秘は生じます。この便秘は、トイレで前かがみになる“考える人”の姿勢をとることで、排便が改善される場合があります。



器質性便秘

大腸がんなどにより腸が狭くなることで便秘になるものです。ときに命にかかわる重大な原因となります。一度、内視鏡検査を受けることをおすすめします。

便は、食物から栄養素を吸収した後の「残りかす」です。この便が腸に長くとどまっていると身体に悪影響を与えることがあります。便は健康のバロメーターです。つらい「便秘」の対処法などをご紹介します！

『便秘』にまつわるエトセトラ

お薬で生じる便秘 意外な便秘の原因とは？



市販の風邪薬（抗コリン薬）、がんを使う痛み止め（オピオイド）や睡眠薬（向精神薬）などは、便秘（機能性便秘）を引き起こすことがあります。

お薬が始まったり、変わったりして便秘がひどくなったら、かかりつけ医に相談してみましょう。



正しい知識で 習慣を見直しましょう

便秘は気づかないうちに慢性化しやすいものです。便秘改善に向けて日常生活で見直せることがないかチェックしてみましょう。

とりいれてみましょう

●海藻やみかん(水溶性食物繊維)・豆類(不溶性食物繊維)をバランスよく摂る。



●便意を我慢しない: 決まった時間にトイレに行く。朝食前に水または白湯をコップ1杯飲むと便意の刺激に有効です。



気を付けましょう

- トイレの温水洗浄の過度な使用: 肛門の繊細な神経を鈍らせ便秘に逆効果です。適切に使用しましょう。
- 刺激性便秘薬の長期服用: 薬の効き目が弱くなるほか、便秘が悪化することがあります。



消化器内科 医師
岸川 浩 監修

適切な排便回数には人によって違います。たかが便秘と思わず、この機会にご自身の便秘の原因となっている生活習慣を見直してみてもいいでしょうか。

頂くと診断に役立ちます。その際は、便の状態、量、回数を記録したもののやお薬手帳も持参し、ご自身で購入されたお薬についてもお話し

便秘改善に! かんたんストレッチ

「便秘改善には運動」と言っても、簡単なウォーキングやストレッチで十分効果があります。無理なく続けられる運動で、大腸のぜん動運動を促しましょう。

1. うつぶせの状態、ひざを曲げずに水泳のバタ足を10回します。バタ足が無理な方は、夜寝る前に5~10分間、うつぶせ寝になることも効果的です。



2. 仰向けの状態で、肩を床から離さずにおへそを10回のぞくように見ます。



かんたんストレッチとともに、おなかに「の」の字を描くマッサージも効果的です。「の」を大腸の形に沿って心地よい強さで押すイメージで、マッサージしてみましょう。



気になる便秘は
かかりつけ医へ

便秘は様々な原因で起こります。大腸がんをはじめ、ほかの病気が隠れている可能性もあるため、ご心配がある場合は、自己判断で市販薬などで対処せず、一度かかりつけ医を受診しましょう。

知ってほしい!

東京歯科大学市川総合病院のこと

病院には、機能と特徴によって求められる役割があります。
当院の主な役割は以下の4つです。

今回はコレ!

医育機関附属病院

地域がん診療連携拠点病院

地域医療支援病院

地域災害拠点病院

医育機関附属病院とは

学校教育法に基づく大学において、医学又は歯学の教育を行うことに付随して設けられた病院および分院のことをいいます。

東京歯科大学・短期大学

臨床研修医・
専門医の育成

実習生の
受け入れ



東京歯科大学市川総合病院

医療職を
目指す他の学校



実習生の 主な職種	医師	看護師	放射線技師	歯科衛生士	診療情報管理士
	歯科医師	薬剤師	理学療法士	公認心理師	医療事務員



院長
大高 究



大高医院

〒272-0826
千葉県市川市真間3-10-8
TEL 047-322-2856

これからの「街の産院」としての役割を果たしていきます。

当院は、祖父の代から3代にわたって地域のお産を見守り続けてきました。私自身、婦人科における内視鏡治療や不妊治療を学び、現在はお産を中心とした産科・婦人科一般の診療を行っています。診療では患者さんの訴えをよく聞くことを大切にしています。妊娠、分娩においては自覚症状のないリスクもあるため、それを見逃さないよう努めています。また、総合病院との連携は必要不可欠と考え、常に良好な連携をとるよう心がけています。

check

産科・婦人科
大高医院

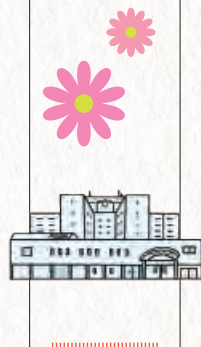
市総×医療連携登録医院

ちいきによりそう



将来の医療を担う、豊かな人材育成のために

医育機関附属病院



当院は、東京歯科大学の附属病院として、診療・教育・研究を行う役割を担っています。とくに教育の分野では、歯科医師や歯科衛生士を目指す学生たちが総合病院の特性を生かし、口腔と全身とのかかわりを総合的に学んでいます。

また、医師や歯科医師の臨床研修、専門医研修のほか、看護師をはじめとする様々な医療職を育成する実習施設としても教育に貢献しています。今回は、毎年約400人の学生の



受け入れを行っている看護実習についてご紹介します。看護部では、近隣の大学を中心に実習生を受け入れており、実習ごとに設定された目標に沿って指導が行われています。実習生

は、当院の臨床実習指導者と学校の教員による支援を受けながら、病棟チームの一員として、実際に患者さんのケアに携わります。学内で学んだ知識や技術を活用して、患者さんの看護を実践し、より一層学びを深めることが重要です。

実際に、当院の小児病棟で実習に参加した和洋女子大学看護学部の木村萌子さんと緑川真琴さんは、「実習ではまず、現場の動くスピード感に驚かされました。また、座学と得られる学びの質の違いを実感し、実際の患者さんに触れることで看護師になることへの決意が強まりました。」と、実習の感想を述べました。医療現場にとっても学生への指導を通して、自分たちの日頃の看護を見直す、よい機会となっています。

このように、生きた医療を実践する場を提供することが、将来的に地域の医療現場で活躍する医療人の育成につながることを目指しています。

歯科
check

ひろ歯科クリニック

盛岡市の実家を継ぐ予定が、様々な縁があつて市川市で開業しました。とくに入れ歯にかかわる治療にちからを入れています。診察のときは、患者さんに言いたいことを言ってもらえるような話しやすい雰囲気づくりと、治療の選択肢ができるだけ提示して納得のいく選択ができるよう心がけています。また、少しでも疑問を感じたら病院へ紹介するなど、連携体制も整えています。

私は食えることが大好きなので、患者さんにも美味しく食べて頂けるように、一人ひとりの希望にできるだけより添い、一緒に治療していきたいと思っています。



院長 岡田 浩嗣



ひろ歯科クリニック

〒272-0111
千葉県市川市妙典5-3-1
イオン市川妙典店一番街3階
TEL: 047-300-4182

市総×医療連携登録医院





コ・デンタル部より、こんにちは



市川総合病院では、様々な職種の医療スタッフが働いており、患者さんに適切な医療が提供できるよう支援しています。今回は、コ・デンタル部の皆さんをご紹介します。

Q コ・デンタル部って？



A コ・デンタル部には 14 名の歯科衛生士と1名の歯科技工士が在籍しています。患者さんの口腔衛生・口腔機能の維持・向上、術後合併症予防を目的として、歯科医師の指示のもと業務を行っています。

私たちがケアの際に大切にしていることは、患者さんのお口のなかの健康管理はもちろん、お口を通して全身の健康管理を行うこと、そして患者さんの生活の質の維持・向上を目指していくことです。

病棟担当 2～3名

寝たがりの入院患者さんに、誤嚥性肺炎の予防や摂食嚥下機能の維持・向上のための口腔ケアを行います。また、多職種と連携し、食べることへの支援や口腔ケアの指導などにも力を入れています。



周術期口腔機能管理担当 2～3名

がんなどの手術や、抗がん剤治療・放射線治療を受ける患者さんに対して、治療前に口腔内の清掃を行います。口腔内の衛生環境を保つことで合併症の予防を目指します。



歯科・口腔外科外来担当 2～3名

歯科医師がスムーズに診療できるようサポートします。また、かかりつけ歯科医では診療が難しい、障がいや口腔粘膜疾患などをお持ちの患者さんの口腔ケアを行うことで、治療成績も向上しています。



口腔がんセンター担当 2名

口腔がんと診断された患者さんに対して、早い段階から口腔内の清掃や口腔リハビリ、また病期に合わせた精神的サポートを行うことで、合併症予防や嚥下障害を軽減しています。



歯科技工部門 1名

口腔がんなどで顎を失った患者さんのための義歯の作製や、睡眠時無呼吸症に対する口腔内装置の作製など、高度な技術が必要な義歯製作も行います。



スタッフよりヒトコト!

歯や口の健康は「おいしく食べる!」「楽しく会話する!」など、毎日を生き生きと過ごすための基本です。歯科衛生士・歯科技工士はお口の健康を通して、全身の健康を守るプロフェッショナルです。これからも患者さんによりよい、笑顔ある生活のお手伝いをしていきます!



information



レッド&ホワイトリボンとは？

口腔がんの炎症や病変部位の色が“赤”と“白”であることからこの色が目印となるよう、赤と白が口腔がんのテーマカラーとして制定されました。アメリカなどでも、ピンクリボン(乳がん)やグリーンリボン(移植医療)などと同様に口腔がんのシンボルとして利用されています。

“11月5日”は口腔がん検診の日

2008年11月15日、第21回日本歯科医学会総会において、口腔がん検診の普及をテーマにシンポジウムが開催され、レッド&ホワイトリボンの提案に多くの賛同が得られたことを記念して制定されました。同じ11月には「いい歯の日」(11月8日)も設定されています。

・レッド&ホワイトリボンキャンペーンを
実施しました

口腔がんの普及を目的に毎年11月に開催される「レッド&ホワイトリボンキャンペーン」に合わせ、2021年11月に当院1階の渡り廊下に、口腔がんに関する特設コーナーを設置しました。

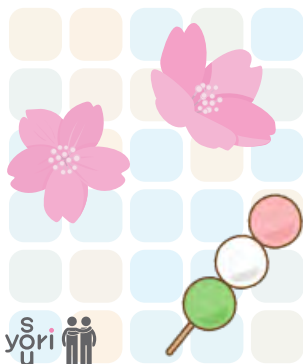
お申込み方法など、詳細は市川市のホームページ(下記QRコード)をご覧ください。



対象者	年度末3月31日時点の年齢が30歳以上の市川市民
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・1次検診 問診・診察(視診・触診)・結果説明 ※1次検診の結果、歯科医師の判断により、2次検診が必要と認められた方には、同日に行う場合があります。 ・2次検診 細胞診・結果説明
費用	1次検診・2次検診各600円 ※ただし以下の方は無料です。 <ol style="list-style-type: none"> ① 70歳以上の方 ② 千葉県後期高齢者医療被保険者 ③ 住民税非課税世帯の方

本号の特集「1」口腔がんセンターのおはなし」でもご紹介しましたが、口腔がんは年1回の検診が推奨されています。市川市では口腔がん検診を実施していますので、ご興味のある方は是非、ご利用ください。

・口腔がん検診で
早期発見を



4/29(金)	休診	昭和の日
4/30(土)	通常診療(午前中)	
5/1(日)	休診	
5/2(月)	通常診療	
5/3(火)	休診	憲法記念日
5/4(水)	↓	みどりの日
5/5(木)		こどもの日
5/6(金)	通常診療	
5/7(土)	通常診療(午前中)	

ゴールデンウィーク中の外来診療日と診療時間は表の通りです。

・ゴールデンウィークの
外来診療について

オモテのひと



私たちは、臨床研修歯科医です(表紙手前2人)。指導歯科医のもと、患者さんの診療に携わるほか、診療時間外には先輩歯科医とともに幅広い症例を検討することで、更なる知識と技術の向上に励んでいます。学ぶことの多い毎日ですが、全身管理のできる歯科医師を目指して日々研鑽しています。



口輪筋、頬筋のトレーニング

口もとを
若々しく!



歯科医師
中島 純子

マスク生活が日常になり、素顔を見せる機会が減ってきていませんか? 「マスクをした方が若くきれいに見える」と思う人が多いようですが、なぜでしょうか?

顔には表情をつくりだす表情筋がたくさんあり、衰えるとお顔の年齢を感じさせることもあります。表情筋のうち唇のまわりを円を描くように走る「口輪筋」は、口もとのほり感に影響を与えます。この筋肉がしっかりとっていると、口もとが若々しく見える要因のひとつになります。また口輪筋は唇を閉じる力にも関係している

て、両頬の内側を前後方向に走る「頬筋」と一緒に、飲み物を吸ったり、噛んだ食べ物をのどに送り込んだりするとき活躍します。加齢や疾患によってこれらの筋力が大きく低下すると、飲み込みに問題が生じることもあります。

若々しさにも健康にも重要な口輪筋と頬筋を鍛えましょう!

口輪筋、頬筋のトレーニング

イー・ウー・エクササイズ



イー: 唇の力を抜き、歯を食いしばらないで口角を思い切り横に引いて、その状態でしばらく停止。



ウー: 唇を限界まで突出し、その状態でしばらく停止。
イー・ウーを繰り返す。

ボタンプル法

直径2cmほどのボタンに紐を通し、ボタンは唇と前歯の間に挟み、紐を口から外に出す。ボタンが口から出てこないように、口輪筋を強く緊張させる。



ウラのひと



リネン室
川島 尚美
(左端)

私たちは患者さんが使用する寝具やタオル、検査着やレントン衣類、スタッフの白衣などのリネンを担当しています。このようなリネン類の洗濯、補充だけではなく、シーツ交換や患者さんの私物の洗濯も私たちの仕事です。

とくにシーツ交換時には、各病棟の特性に合わせて、患者さんが快適に過ごせるように気を配るようにしています。「いつもありがとう」「ご苦労様です」などとお声がけ頂くことが、大きな励みになっていきます。

これからも清潔なリネンを提供し、心地良い環境づくりに貢献していきます。



※レントン衣類などの料金については「入院のご案内」をご覧ください。

◀気持ちよく過ごして頂けるようにがんばります!

患者相談窓口のご案内 患者さんやご家族からのご相談をお受けしています。

- 医療費の支払いなど経済的なこと
- がんについてのご相談
- 社会保障制度について
- 病院に対する意見・要望 など
- 退院後の生活や転院について
- お気軽にお声掛けください。

◀相談受付時間>月～金曜日 9:00～17:00
土曜日 9:00～12:00 (第2土曜日は休診)

◀相談受付場所> 患者支援センター/がん相談支援センター
◀電話番号> 047-322-0151 (代) (内線: 2215)



1890 東京歯科大学 市川総合病院

〒272-8513
千葉県市川市菅野5-11-13
TEL 047-322-0151 (代表)



【掲載写真について】感染症対策を行ったうえ、撮影時のみマスクを外しております。