

New Sophia Hospital

ニューソフィアホスピタル

福岡歯科大学医科歯科総合病院

〒814-0193 福岡市早良区田村2丁目15番1号 TEL092(801)0411

No.36
2024.09



病院の理念

私たちは、地域と社会、臨床と研究、医科と歯科、過去と未来を「つなぐ病院」として、豊かな人間性を備えた有能な医療人を育成し、地域の皆様に信頼され続ける病院をめざします。

病院の基本方針

1. 患者中心の医療
 - ・患者の皆様の人格を尊重した優しさのある医療を提供し、地域の信頼に応えます。
2. 安全・安心な高度医療の提供
 - ・医科歯科総合病院として多職種連が協働し、安全・安心で高度な医療を推進します。
3. 地域医療への貢献
 - ・地域の医療・介護・福祉施設と連携し、地域の皆様の健康維持に努めます。
4. 全人的医療を実践できる医療人の育成
 - ・医療人としての誇りを持ち、患者さんの身になって考えることのできる医療人の育成に努めます。

息爽やかで笑顔の毎日を迎えよう

総合歯科・口臭クリニック
教授 谷口 奈央



口臭が日常生活に及ぼす影響

お口のニオイが気になると、大きく口を開けて笑えなかったり、人が集まる場所に行くのをためらったりすることがあります。これにより、日常生活が消極的になってしまいます。健康とは、単に病気がないことや虚弱でないことだけではなく、心や社会面でも幸せであることを意味します。息スッキリで、心も体も健康に過ごしたいものです。

口臭の原因

お口のニオイの原因のほとんどは口の中にあります。口内には多くの細菌が住んでいて、その数はプラーク1mgあたり1億個、種類は700以上もあると言われています。むし歯や歯周病は、プラーク（歯垢）に住みついた細菌による感染症です。そして、お

口のニオイの主な原因も細菌です。特に悪臭を放つのは、空気を嫌う嫌気性菌と呼ばれる細菌で、歯周ポケットやプラーク、舌苔の深いところに好んで住みつきます。

息スッキリの基本

お口の中に病気がなく、清潔に保つことが息スッキリの基本です。また、全身の病気、年齢、唾液の量、ホルモン、細菌バランス、ストレスなど、さまざまな要因がニオイに影響します。口臭クリニックでは、ニオイの原因を一つひとつ調べ、それぞれに合った予防・治療方法を提案しています。

自分の口臭を知る

口臭は誰にでもありますが、自分ではなかなかわからないものです。歯科健診と同じように、定期的に口臭測定を行ってみませんか。

息爽やかで健康的な毎日を手に入れるために、口臭予防を習慣にしてみましょう。

※口臭クリニックは完全予約制です。お電話にてご連絡ください。



口臭クリニックの診療室

「お口の健康から全身の健康へ

お口の中の細菌は何処へ行く？」

「歯周病と糖尿病の関係」

福岡歯科大学口腔治療学講座歯周病学分野 准教授
吉永 泰周



歯周病は、プラークの中の歯周病菌が原因で歯茎に炎症が起こる（赤く腫れる）病気です（図1）。さらに進行すると歯を支えている歯茎や骨がなくなっていく、最終的には歯が抜けてしまいます。また歯周病は、単なる口の中の病気ではなく、からだ全体への影響が明らかになっており、心臓の血管が詰まる心筋梗塞や誤嚥性肺炎、早産など様々なからだの病気のリスクを高めることがわかっています（図2）。

その中でも糖尿病は、密接な関係にあります。歯周病の原因である歯周病菌に対して産生される炎症物質が血糖をコントロールするホルモンであるインスリンの働きを悪くします。さらに高血糖が歯周病の進行に関与することもわかってお



歯茎の腫れ プラーク・歯石 出血

図1 歯周病の原因と症状

り、相互に影響し悪循環が起こります。また実際に歯周治療により歯周病が改善すると糖尿病の血糖コントロールが改善することも報告されていますので、糖尿病の患者さんには、血糖コントロールのためにも歯周病の検査や治療をおすすめします。

さらに糖尿病の患者さんは、歯周病にかかりやすく、進行しやすいことから、歯ブラシや歯間ブラシなどを使った丁寧な歯磨きを行うことに加え、定期的に歯科医院を受診し、歯茎や歯磨きの状態の検査や歯石を除去してもらって歯周病予防に取り組むことが重要です。

さらに糖尿病の患者さんは、歯周病にかかりやすく、進行しやすいことから、歯ブラシや歯間ブラシなどを使った丁寧な歯磨きを行うことに加え、定期的に歯科医院を受診し、歯茎や歯磨きの状態の検査や歯石を除去してもらって歯周病予防に取り組むことが重要です。

さらに糖尿病の患者さんは、歯周病にかかりやすく、進行しやすいことから、歯ブラシや歯間ブラシなどを使った丁寧な歯磨きを行うことに加え、定期的に歯科医院を受診し、歯茎や歯磨きの状態の検査や歯石を除去

してもらって歯周病予防に取り組むことが重要です。

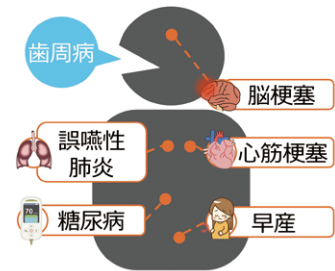


図2 歯周病と全身の病気

「糖尿病と歯周病について」

総合医学講座 内科学
於久 祐太郎



糖尿病は合併症の病気です。「し・め・じ」と言われる三大合併症（神経障害、網膜症、腎症）や「え・の・き」と呼ばれる大血管合併症（壊疽、脳血管障害、虚血性心疾患）に加えて、近年はがんや認知症などの新たな合併症が注目を集めており、歯周病もそのうちの一つです。糖尿病のある人は歯周病になりやすいことが分かっており、原因としては脱水による口腔内乾燥や高血糖による免疫機能の低下などが考えられます。一方で歯周病も糖尿病に悪影響を与えることが分かっています。歯周病による小さな炎症が血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働きを阻害し（インスリン抵抗性）、血糖値の上昇につながります。また痛みなどによりあまり噛まずに飲み込むため早食い傾向になることもあり、「早食い」も高血糖のリスクになります。

このように糖尿病と歯周病は互いが互いを悪化させる関係であり、この負のスパイラルに陥らないよう気を付けるのが大事です。歯周病を治療すると糖尿病の管理指標であるHbA1cが低下するという報告もあります。歯周病のある糖尿病の方はこの機会に治療を検討されてはいかがでしょうか。

糖尿病と歯周病の関係

⇒互いが互いを悪化させる負のスパイラル



歯周病の予防 「歯磨きの方法と清掃用具の種類」



日本歯周病学会認定
歯科衛生士
草場 裕美



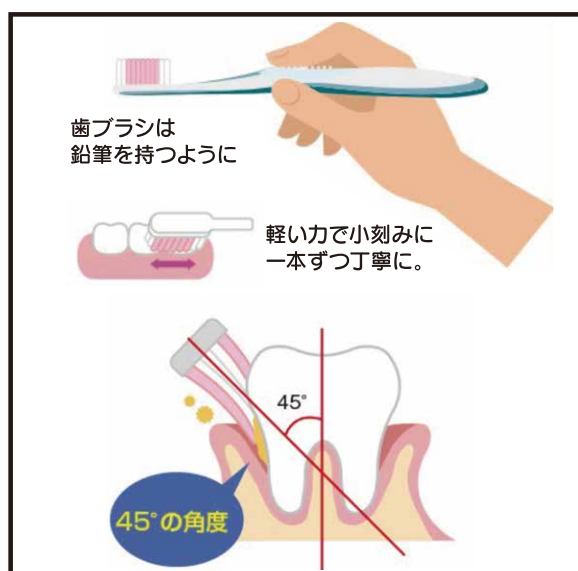
日本歯周病学会認定
歯科衛生士
定村 恵

近年、歯周病が全身の病気と関連していることが知られてきています。歯周病の大きな原因にはプラーク（歯垢）や歯石が挙げられます。歯周病の予防または治療はご自身と歯科医院と共同で行うことが不可欠です。プラークはセルフケア（ご自身の歯磨き）で、歯石は歯科医院で除去できます。まずはプラークを適切なセルフケアで効率よく除去していくことが重要です。

歯ブラシだけでは歯と歯の間についているプラークの除去は難しいため、歯間ブラシやデンタル

フロスを併用することがとても大切です。どうしてもセルフケアでは届かない歯周ポケット（歯ぐきの中）は、歯科医院で定期的に診てもらふ必要があります。3～4か月毎のメンテナンスが推奨されています。是非、歯科医師、歯科衛生士にお気軽にご相談下さい。

【今回は適切なセルフケアを行うための歯磨きの方法と清掃用具について説明します。】

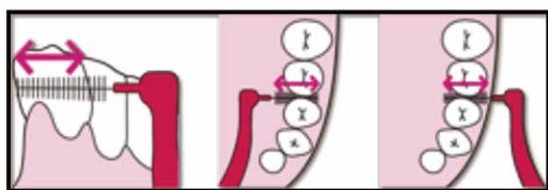


1. 歯磨きの方法

- ① 歯ブラシをペンを持つように持ちます。
- ② 横に細かく動かします。
- ③ 1本ずつ磨くよう心がけましょう。
- ④ 歯と歯茎の境目に歯ブラシの毛先を45度の角度で当てます。

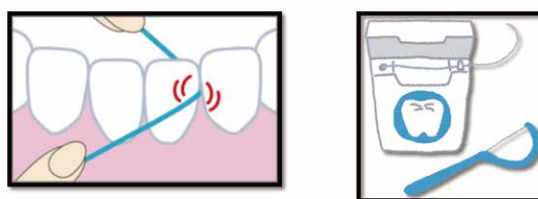
☆歯ブラシの交換は月1回をお勧めします☆

2. 清掃用具：歯間ブラシの使用方法



- ① 歯間ブラシは歯のすき間にゆっくり入れます。
- ② まっすぐだけでなく、両側の歯の面に当てて動かして磨きます。
- ③ 使用後は流水で洗って、乾燥しやすい場所で保管してください。

3. 清掃用具：デンタルフロスの使用方法



- ① デンタルフロス（以下フロス）は歯と歯の間にゆっくりスライドさせながら入れていきます。
- ② 歯に沿わせて、掻き出すように前後に動かします。（タオルで背中をこすっているようなイメージ）
- ③ フロスを抜く時は入れる時と同じように前後にスライドさせながらゆっくり抜きます。

糖尿病と筋力トレーニング



整形外科・
リハビリテーション科
理学療法士主任
白川 心一朗

糖尿病になぜ筋トレが有効なのでしょう。それは**筋肉が減ると**、筋肉のブドウ糖消費量が減って**血糖値が上がりやすくなる**ためです。筋肉は**エネルギーの貯蔵庫**でもあり、血糖値の調整を行う働きをします。食事をすると、血液中に増えたブドウ糖の一部は筋肉に取り込まれます。筋肉の量が減ると**血糖値が上昇**するのは、ブドウ糖をためる場所が少なくなり、血糖を調節する力が低下するからです。血糖値には、**インスリン分泌低下**と肥満などの**インスリン抵抗性**の2つが影響しますが、**筋肉量減少は3つ目の原因**としてあげられます。

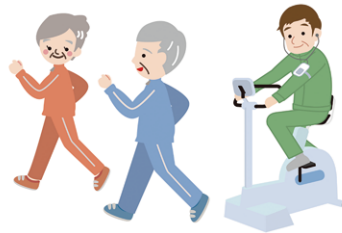
筋トレによる筋力量の増加は**90歳代後半**までであることが判明しておりますので、何歳になってもあきらめず運動を始めてみましょう。以下に有効な有酸素運動と筋力トレーニング運動を紹介します。

◎有酸素運動

一日あたり合計で**20~30分**程度を目安に行いましょう。

●自宅周辺でのウォーキング、自転車こぎ運動

いつもより少し早めに歩きましょう。家で行う時には好きな音楽を聴くのも良いです。



※ウォーキングなどの運動は、**食後1時間後**に行うと食後の高血糖状態が改善され特に有効です。

◎筋力トレーニング

息を止めず、呼吸をしながら行いましょう。
10回1セットから始め、可能であれば**3~4セット**を目安に行いましょう。

●スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。

※後ろに倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。



※運動を習慣化するには**約1か月**と言われていています。2~3日に1回のペースで構いませんので、継続してみましょう。

●かかとあげ運動

なるべく膝をのばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。

※後ろや前に倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。



リハビリテーション科

良好な血糖コントロールで糖尿病と歯周病の治療へ繋げよう

糖尿病と歯周病は相互に悪影響を及ぼし合います。糖尿病は、血糖コントロールが悪いことで進行し、歯周病も高血糖状態で悪化するといわれています。
 良好な血糖コントロールができるよう、食事の摂り方を見直してみましょう!!



管理栄養士主任
樋口 みどり

血糖値が上がりにくい食事のポイント

自分の適正体重を知ろう

まずは自分の適正体重を知りその体重に近づけることが健康への第一歩!



適正体重

$$= \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

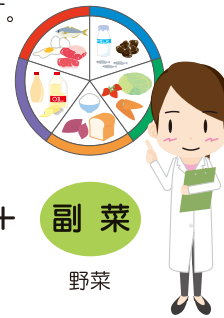
《(例)身長160cmの人の適正体重》
 $1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m}) \times 22 = 56.32(\text{kg})$

肥満状態にある方は、食生活の改善や運動習慣をつけるなど日頃の生活を見直してみましょう。

3食バランスのとれた食事を

1日3食、規則正しくとることで、安定した血糖値のコントロールを!

欠食をすると、食事と食事の間隔が長くなり、次に食べたものの吸収率が高くなるため、血糖値が上がりやすくなります。欠食を避け、様々な栄養素を毎食バランスよく食べましょう



主食 + **主菜** + **副菜**
 ご飯・パン 肉・魚・卵 野菜

食物繊維を積極的に摂ろう

野菜に多く含まれる食物繊維は、糖質の消化・吸収を緩やかにする効果があるため、血糖値が急上昇しにくくなります。野菜や、海藻きのこ類を意識して食べましょう

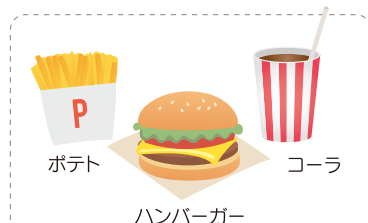
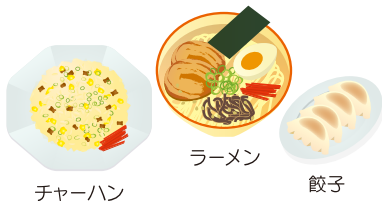


食べる順番を工夫しよう

血糖値を上げやすいご飯やパンより先に、血糖値の上昇が緩やかな野菜や肉・魚などのたんぱく質を食べることで、急激な血糖値の上昇を抑えることができます。主食より先に、おかずを食べよう心がけましょう

野菜 ⇒ 汁物 ⇒ 肉魚などのたんぱく質 ⇒ 主食

血糖値が上がりやすい食べ合わせ (炭水化物の重ね食い)



当院では、管理栄養士による、個々の病状に応じた栄養指導を実施しています

■外来・入院栄養指導(要予約)

月曜日～金曜日	9:30 ~ 11:00
	14:00 ~ 16:00
土曜日(要相談)	9:30 ~ 11:00
(祝・祭日は除きます)	

令和6年度 医科外来担当医表

内科	月	火	水	木	金	土
午前	植木/大星/田中	大星/北村	田中	於久/大星	北村/於久/植木	1北村 2田中 3植木 4於久 5大星
午後()内は応援	北村/(於久)	於久/(植木)	植木/(北村)	田中/(大星)	当番医/(田中)	

※金曜午後の当番医は土曜と同じ

呼吸・循環器科	月	火	水	木	金	土
午前	/	/	松元/得能	/	/	/
午後	/	/	樗木	/	/	/

健診センター	月	火	水	木	金	土
午前	山本<非常勤>	得能	樗木	松元	竹本<非常勤>	無し
午後	得能(樗木)	樗木(得能)	得能(樗木)	樗木(得能)	樗木(得能)	

外科・内視鏡センター	月	火	水	木	金	土
午前	園田/吉賀/栗山/宮崎	(手術日)当番医	園田/吉賀/栗山	園田/栗山/宮崎	吉賀/栗山/宮崎	当番医
午後(一般外科)	園田/吉賀/栗山/宮崎		(手術日)当番医	栗山/宮崎	吉賀/栗山/宮崎	
午後(乳腺/肛門)	/		茨田	/	/	

心療内科	月	火	水	木	金	土
午前(完全予約制)	田中	/	金光	/	金光	当番医
午後(完全予約制)	金光	田中	/	田中	田中	/

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
午前	山野(新患)/木村	山野(新患)	西平(新患)	木村(新患)	西平(新患)	2.4週 山野
午後	木村(新患)/山野	山野(新患)	木村or山野(新患)/西平	木村(新患)	木村or山野(新患)/西平	1.3.5週 木村

※山野Drは外来診療担当日以外でも対応可能なことがあります(研修日を除く。要確認)

形成外科・美容外科	月	火	水	木	金	土
午前・午後(完全予約制)	萩家	萩家	萩家	萩家	萩家	再診のみ

皮膚科	月	火	水	木	金	土
午前	吉田/伊地知	伊地知/古村	吉田/伊地知	伊地知/古村	古村/吉田	古村
午後	吉田/伊地知*	伊地知	吉田/伊地知	手術日	古村/吉田	/

*パッチテスト優先

眼科	月	火	水	木	金	土
午前	大島/高木/姫野	大島/高木/姫野/平田	大島/高木/姫野/平田	高木/姫野/平田	大島/高木/姫野/平田	当番医
午後	高木/平田	手術日	高木/姫野/平田	手術日	高木/姫野/平田	/

小児科	月	火	水	木	金	土
一般(午前)	一宮	大賀	一宮	宮内	一宮	当番医
午後(予防接種)(予約制)	/	/	/	宮内	岡田	
午後(神経発達)(予約制)	鳥巢/一宮	鳥巢/一宮	鳥巢/一宮	鳥巢	鳥巢/一宮	/

整形外科	月	火	水	木	金	土
午前	千々岩/篠原	西尾/篠原	西尾/千々岩	千々岩/篠原	手術日	当番医
午後(予約制)	西尾	篠原	千々岩	篠原		/

令和6年度 歯科外来初診担当医表

総合歯科・高齢者歯科	月	火	水	木	金	土
午 前	山田	畠山	島津	益崎	口腔医療センター	口腔医療センター
午 後	総合ローテーション	高齢者・保健・訪問 ローテーション	山本	吉田	口腔医療センター	/

保存科・歯周病科	月	火	水	木	金	土
午 前	松本(和)・水上	丸尾	大和	松本(和)・水上	当番医	当番医
午 後	吉永	松本(典)	廣瀬	大城	当番医	/

補綴科	月	火	水	木	金	土
午 前	加我	高江洲	前芝	宮園	谷口	当番医
午 後	濱中	山口	吉田	柴口	北條(西村)	/

口腔インプラント科	月	火	水	木	金	土
午 前	城戸・加倉					当番医
午 後						/

口腔外科	月	火	水	木	金	土
午 前	横尾	勝俣	吉住	橋本	1.3.5週 吉住	当番医
午 後	(勝俣)	(吉住)	(橋本)	(横尾)	2.4週 勝俣	/

矯正歯科	月	火	水	木	金	土
午 前	阿部・梶原・石井・中嶋・國見・竹崎					当番医
午 後						/

小児歯科	月	火	水	木	金	土
午 前	三輪	一瀬・姫野	中野・中嶋	幡地・岩橋	田平	当番医
午 後						/

障害者歯科	月	火	水	木	金	土
午 前	森田・天野・田崎・尾崎・松尾・薬師寺					当番医
午 後						/

口腔放射線診断科	月	火	水	木	金	土
午 前	筑井	香川	筑井	香川	筑井	当番医
午 後	筑井	香川	筑井	香川	筑井	/

口腔医療センター	月	火	水	木	金	土
午 前	泉・古賀・金子				当番医	当番医
午 後					当番医	/

患者の皆様への権利

- 1 個人の尊厳を尊重され、良質な医療を公平に安心して受ける権利があります。
- 2 病気や診療内容について納得できる十分な説明と情報を受ける権利があります。
- 3 十分な説明と情報提供を受けた上で治療方法などを自らの意思で選択・決定する権利があります。
- 4 診療における個人情報の秘密が守られ、プライバシーが保護される権利があります。
- 5 ご自身の診療録の開示を求める権利があります。

患者の皆様へのお願い

- 1 良質な医療の提供を受けるためには、ご自身の健康に関する情報を正確に提供いただく必要があります。
- 2 納得のいく医療の提供を受けるためには、医療に関する情報と説明について十分理解できるまでお尋ねください。
- 3 すべての方が等しく適切な医療を受けるために、患者の皆様には他の方や病院職員に支障を与えないようご配慮くださいますようお願いいたします。

予告「健康まるごと福岡学園」

日時: 令和6年10月19日(土)・20日(日)
10:00~17:30(最終日17:00まで)北側駐車場

学生主催イベント「田の歯科祭」では近隣の子供会等の参加もいただき子どもさんから大人まで楽しめる地域密着型のイベントとなっています。同時に福岡学園内で多彩なイベントが開催されます。

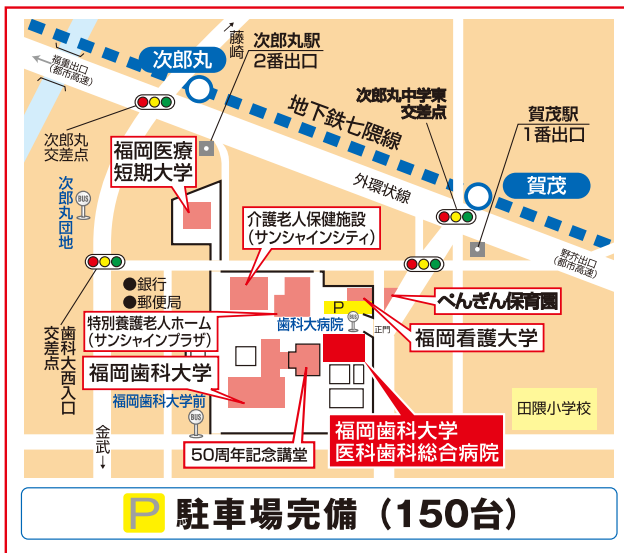


医科ミニ講座	:19日(土) 15:00~16:15、20日(日) 10:30~11:45	記念講堂レストランTOMATO
歯科無料相談	:20日(日) 10:00~15:00	記念講堂レストランTOMATO
講演会	:20日(日) 13:30~14:30	本館502教室
からだの科学展	:19日(土) 14:00~16:30、20日(日) 10:00~16:00	本館1階(学生ホール・第4会議室)
看護の世界	:19日(土) 14:00~16:30、20日(日) 10:00~16:00	福岡看護大学校舎
地域とつながる口腔ケア	:19日(土) 14:00~16:30、20日(日) 10:00~16:00	本館1階(第4会議室)

介護施設見学	サンシャインシティ :19日(土) 14:00~16:30、20日(日) 10:00~16:00
介護無料相談	サンシャインプラザ :20日(日) 10:00~16:00(同時開催かふえもりのいえ10:00~13:00)



交通のご案内



診療時間	平日: 9:00~18:00 土曜日: 9:00~13:00
受付時間	平日: 8:30~11:30 12:30~17:00 土曜日: 8:30~11:30 ※医科の新患および予約外は15:00まで
予約の変更受付時間	平日: 13:30~16:30
休診日	日曜日・祝日・年末年始
面会時間	平日: 13:00~20:00 休日: 10:00~20:00

編集後記

今回号の「特集 繋ぐシリーズ」はいかがだったでしょうか? 「お口の健康から全身の健康へ」をテーマに、歯周病と糖尿病についてご紹介しました。本誌が皆様のお手元に届くころには、真夏の酷暑から少し解放され、秋の味覚の話題も出始めていることと思います。医科と歯科を持つ当院では、お口の健康から全身の健康へ、皆様健康で楽しい生活を過ごされますようお手伝いできればと思っています。

サービス・マナー向上委員会 伊藤明美