



細木病院

歯周病予防 入院患者さんに安心の歯科診療を！

こころのセンター歯科医師 細木弓子

細木病院に歯科が開設され、早10か月が過ぎました。現在、入院患者さんを中心に、北館1階の歯科診療室、またはベッドサイドにて診療しています。急な歯痛、入れ歯の不調や破損、口腔内クリーニング等、入院中でも安心して歯科と関わる事ができるよう、主治医と連携を取りながら、患者さんに寄り添った診療を心掛けています。

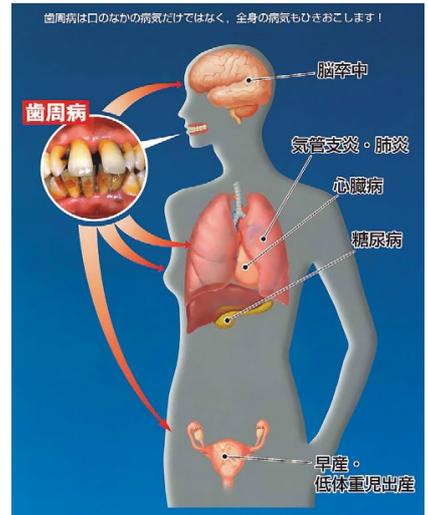
◆歯周病は生活習慣病

「生活習慣病」という言葉はよくご存じだと思いますが、「歯周病」が生活習慣病の一つであることはご存じですか。今回は皆さんの健康に影響を与える歯周病についてお話ししたいと思います。

歯周病は、歯の周囲に増殖した歯周病菌が出すさまざまな刺激物質により、生体が過剰な生体防御反応を示すことで骨が破壊される疾患です。

生活習慣病の糖尿病と歯周病は、お互いに影響を与え合う関係で、歯周病は糖尿病の6番目の合併症と報告されています。歯周病治療を受けると糖尿病が改善することは世界中で報告されています。

歯ぐきの血管に溜り込んだ歯周病菌は、血液に乗り移動します。心臓に到達し、心臓弁に障害があると心内膜炎を、血管内でアテローム性プラーク(粥



出典：沼部幸博「新歯周病をなおそう」



歯科診療室のスタッフ

状の蓄積物)を形成するのにも一役買ったため、進行すると血管のしなやかさが失われる動脈硬化を生じ、心臓で血管が詰まると狭心症や心筋梗塞を、脳で起こると脳卒中を、歯周病菌が気管に居座ると気管支炎や肺炎を、子宮だと早産や低体重児出産を誘発。さらに近年、認知症との関連も研究されています。歯周病はまるでルーレットの球です。血液という全身ルーレットに乗った歯周病という球が、はびこった先で貴方の身体に影響を与えます。「定期的に歯科医院に行きましょう！」と

うたわれるのは、ルーレットに球を入れないためです。

◆ブラッシングで歯周病予防

歯周病は、進行状態にもよりますが、適切なブラッシングと適切な治療が施されれば治まり、生活習慣を変えることにより、予防も可能です。ブラッシングで歯周病関連全身疾患のリスクを下げてください。歯周病チェック項目リストで3つ以上であれば受診してみましよう。

ブラッシングのコツは3つ。①どこに汚れがあるか知る。②どうやれば落とせるか知る。③継続力。3つ目が難関ですが、私たち歯科チームが皆様の健康増進を「応援します！」。ぜひ、ご自身に合ったブラッシング方法を習得し、健康管理にお役立てください。口腔内で気になることがありましたらお気軽に「こころのセンター歯科」までご相談ください。

歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ブラッシング時に出血する。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がむずがゆい、痛い。
- 歯肉が赤くはれている(健康的な歯肉はピンク色で引きしまっている)。
- かたい物がかみにくい。
- 歯が長くなったような気がする。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間にすき間がでてきた。食物がはさまる。

出典：日本臨床歯周病学会ウェブサイト

細木病院 新採用医師紹介



こころのセンター 精神科長

ながの たかまさ
永野 孝昌

精神保健指定医
日本東洋医学会漢方専門医
日本精神科医学会認知症臨床専門医

こころのセンター 外来担当		月	金
		午後	午前
精神科 心療内科	再診	○	○

私は、7年間のサラリーマンの後、高知医科大学に入り、約四半世紀が経ちました。そこで、私の標榜する医療を列挙してみます。

① 大統領もホームレスも同列に扱う。…これは処遇に差をつけないというごく当たり前のことです。もし権力者が何か言ってきたり振り回されてはいけません

② 時代の流れに沿っていく。…医療の知識はもちろん、それを取り巻く法律や行政も変化していく。ペースは速くなっていると思えます。時流に遅れないように努めることが求められます。

③ 専門外の疾患は迅速に判断する。…専門外の領域の疾患と判断すれば、その担当医療機関にかかってもらわな

いと手遅れになりかねません。判例でも、自分の専門外を適切かつ迅速に対処せず敗訴になった例はあります。患者さん側も、医療者側も損です。

④ 司法精神医学を順守する。…犯罪行為に関わる症例の場合、責任能力を判断することは、法律および精神医学から当然です。大阪で8人の無垢な小学生が殺されたのはこの例で、きちんと医学と法律を順守していない精神科医、検察および警察、犯罪者の三位一体で起こった結末です。

これまで、実践するよう努めてきたつもりですが、不十分なこともありました。ぶれないように努めてまいります。



時事
エッセー

18歳と81歳の違い



仁生会理事長
細木 秀美

先 日、私の高校時代の同窓生が叙勲したので、同窓生たちで集まってお祝いをした。私の同窓生は、昭和15年生まれが主体なので、ちょうど数え年で今年

80歳になる者が多い。高齢になると、今度いつ会えるかどうか分からないと思うのか、最近では、同窓生の集まる人数が次第に多くなっている気がする。しかも、話の話題がほとんど健康に関する話に集約されてくる気がする。そのお祝いの席上で、幹事から配られた文章「18歳と81歳の違い」があまりに面白かったので、このエッセーで披露したくなった。

① 道路を暴走するのが18歳、逆走するのが81歳。② 心がもろいのが18歳、骨がもろいのが81歳。③ 偏差値が気になるのが18歳、

血糖値が気になるのが81歳。④ 受験戦争を戦っているのが18歳、アメリカと戦ったのが81歳。⑤ 恋に溺れるのが18歳、風呂で溺れるのが81歳。⑥ いまだ何も知らないのが18歳、何も覚えていないのが81歳。⑦ 東京オリンピックに出たいと思うのが18歳、東京オリンピックまで生きたいと思うのが81歳。⑧ 自分探しの旅をしているのが18歳、どこに行ってもよいか分からなくて、皆に探してもらおうのが81歳。⑨ 嵐と言うと松本潤を思い出すのが18歳、鞍馬天狗の嵐寛寿郎を思い出すのが81歳。…以上である。

私にも18歳になる孫がいるが、思春期真っ只中の悩み多い若い頃と、私たちのような老齢になって人生の終末期に近づいている者との歴然とした違いを並べられて、本当にその通りだなあと唖然とし、ますます今からの人生の、その日その日を大切に過ごさなければと考えた。



細木病院

日本人の抗血栓療法を考える WEB講演会開催

7月3日、私の司会進行のもと、愛媛県立中央病院循環器病センター長の岡山英樹先生を講師に、日本人の抗血小板療法と抗凝固療法をテーマに、WEB講演会が開催されました。四国内の15

施設、約90名の医療従事者に聴講していただきました。狭心症や心筋梗塞に対する心臓カテーテル治療（ステント治療：PCI）は、体の負担の少ない治療法として発展して

きました。当初のPCIの問題点の一つが、金属製の冠動脈ステントに血栓（血液の塊）が付いて詰まってしまうステント血栓症でした。この問題に対して、1996年、抗血小板剤を2種類組み合わせる血液サラサラにする方法（DAPT）が有効であることが分かり、現在も必ず行われる内服治療となっています。もう一つ、血液をサラサラにする治療がありま

す。心房細動という不整脈は、心房内に血液のよどみができることで血栓を形成し、血栓が頭に詰まり脳梗塞を発生します。この血栓形成を抑える治療が、もう一つのサラサラ内服治療である抗凝固療法（OAC）です。近年、長期間のDAPT、DAPTとOACの併用は出血を助長し、生命予後を縮めることが分かってきました。では、最適なDAPTの期間はどれくらいなのでしょう？ 心房細動があり、PCIを行った人はどの程度のDAPTとOACが好ましいのでしょうか？ 今回の講演会で、今年改定になったガイドラインや最新の知見を紹介しながら、今、最も正しいと思われる答えを考えました。

結論からいうと、通常のDAPT継続期間は6か月、出血をしやすい人では1〜3か月が安全であることが立証され推奨されています。また、DAPTとOACの3剤併用に関しては1か月、1か月後からは抗血小板薬をいずれか1種類に減らし、1年（出血をしやすい人では6か月）間継続すること、その後からはOACのみとすることがガイドライン上で推奨されています。出血しやすい人では、OACは推奨された用量を用い（不必要な減量は脳梗塞を予防できない可能性）、抗血小板薬の減量がよいかもしれないと示唆いただきました。

講演会の最後にもお話ししましたが、この推奨はすべての患者さんに当てはまるわけではありません。血液サラサラの薬で減量を考える場合は、ぜひ、お近くの循環器の専門医にご相談ください。（ハートセンター長 細木信吾）



冠動脈ステントに血栓（血液の塊）が付いて詰まってしまうステント血栓症でした。この問題に対して、1996年、抗血小板剤を2種類組み合わせる血液サラサラにする方法（DAPT）が有効であることが分かり、現在も必ず行われる内服治療となっています。もう一つ、血液をサラサラにする治療がありま

す。心房細動という不整脈は、心房内に血液のよどみができることで血栓を形成し、血栓が頭に詰まり脳梗塞を発生します。この血栓形成を抑える治療が、もう一つのサラサラ内服治療である抗凝固療法（OAC）です。近年、長期間のDAPT、DAPTとOACの併用は出血を助長し、生命予後を縮めることが分かってきました。では、最適なDAPTの期間はどれくらいなのでしょう？ 心房細動があり、PCIを行った人はどの程度のDAPTとOACが好ましいのでしょうか？ 今回の講演会で、今年改定になったガイドラインや最新の知見を紹介しながら、今、最も正しいと思われる答えを考えました。

結論からいうと、通常のDAPT継続期間は6か月、出血をしやすい人では1〜3か月が安全であることが立証され推奨されています。また、DAPTとOACの3剤併用に関しては1か月、1か月後からは抗血小板薬をいずれか1種類に減らし、1年（出血をしやすい人では6か月）間継続すること、その後からはOACのみとすることがガイドライン上で推奨されています。出血しやすい人では、OACは推奨された用量を用い（不必要な減量は脳梗塞を予防できない可能性）、抗血小板薬の減量がよいかもしれないと示唆いただきました。

講演会の最後にもお話ししましたが、この推奨はすべての患者さんに当てはまるわけではありません。血液サラサラの薬で減量を考える場合は、ぜひ、お近くの循環器の専門医にご相談ください。（ハートセンター長 細木信吾）

三世代同居の時代から、家族のあり方が変わり、单身世帯が増えてきた今、書店でも終活に関する本やエンディングノートが並ぶようになりました。ひとりでお亡くなりになった後のアパートのお部屋の後始末に苦労したなどの話が、最近では珍しいことではなくなっています。6月20日、まっことネット細木において、高知市神田にある高法寺の福住職（副ではなく、あえて福にしているそうです）の眞鍋大輔さんを講師にお迎えして、「〜終活〜50歳から始める煩いのない生き方」と題して、終活のお話をしていただきました。葬儀やお墓のお話のほか、嫌いな人に対して「幸せになれ」と願う手を思う気持ち、

細木病院

「防犯講習会開催 「危機への適切な対応について」 「さすまた」の使い方」



古今東西、まさかこんなことが起こるとは思いもしなかった！ということが日常的に発生してきます。特に、児童や幼児などの弱者を狙った動機のない無差別な凶悪事件の発生は本当に痛ましい限りです。このような中であって、自分の安全は自分で守る」ということが大切であることは今さら論をまたないところでは、そこで、当院では、「まさかの事態」が発生した場合に、職員がいかに迅速的確に対処して患者さんや職員の生命

や身体の安全を守るか、ということについて防犯講習会と実技訓練を開催しました。正当な理由なく包丁を携帯した場合は銃刀法に違反し、刑法により誰でも現行犯人として逮捕することができるといふことを前提に、犯人の制圧と逮捕を行い警察官に引き渡すというものです。当院では、まさかの事態に対処するために「さすまた」をいつでも使用できる状態で配備しています。

訓練想定は、外来でバッグから包丁を取り出した犯人を発見した医事課職員が直ちに110番するとともに、大声で付近の患者さんや職員に退避を呼び掛けます。そこに急を知って「さすまた」を持って駆け付けた2名の職員が犯人に対して「包丁を捨てろ」と数回警告しますが、これに従わず、包丁を振りか

あうん高知

第21回高知県介護老人保健施設大会に参加

6月30日、香南市夜須公民館（マリンホール）において、第21回高知県介護老人保健施設大会が「生きがいーこれからの未来を地域とともに生きる」をテーマに開催され、あうん高知から19名が参加しました。

特別講演では、システムサポート研究所代表取締役の谷口公一先生が『介護施設の最重要課題「生産性の向上」と「人材育成のあり方」というテーマで講演されました。業務改善とは、今の手段をもっと良い手段

かないこと、複数で対峙すること、棒や盾を活用すると大きな効果があることが挙げられました。最後に、制圧などは警察官が到着するまでのわずか数分間のことであることをお忘れなく。

（仁生会危機管理担当顧問 壬生澄雄）

6月30日、香南市夜須公民館（マリンホール）において、第21回高知県介護老人保健施設大会が「生きがいーこれからの未来を地域とともに生きる」をテーマに開催され、あうん高知から19名が参加しました。

特別講演では、システムサポート研究所代表取締役の谷口公一先生が『介護施設の最重要課題「生産性の向上」と「人材育成のあり方」というテーマで講演されました。業務改善とは、今の手段をもっと良い手段

かないこと、複数で対峙すること、棒や盾を活用すると大きな効果があることが挙げられました。最後に、制圧などは警察官が到着するまでのわずか数分間のことであることをお忘れなく。

（仁生会危機管理担当顧問 壬生澄雄）



在宅ネットワーク 通信

『ふるさと
地域貢献』で

7月27日土曜日の午後、小高坂小学校のグラウンドに十数個のテントが並びました。第36回ふるさと小高坂まつりに、今年は、細木病院のブースも設置していただき、血圧測定や介護相談、当院の患者さんが作業療法で作った作品の展示販売で参加しました。

16時半の開始時間が近づくと、浴衣を着た小学生や親子の数も増えてきて、暑い日差しの中、イ



力焼きの香ばしいにおいがただよってきました。高知市の岡崎市長のあいさつによると、小高坂地区の八反町や新屋敷など町ごとに子どもたちが作成した12のおみこしのパレードは、他の地域の夏祭りにはない独特の催しとのこと。大人も子ども

も高齢者も一緒になって取り組んでいる小高坂地区の温かい雰囲気や心地よく感じられました。当院のブースでは、色とりどりのイヤリングやブレスレットを手に取りながら、「これ誰が作ったか?かわいい」と、雑貨が売れていくことのほうが、介護相談よりも多くて、そんな想定外の展開の中、グラウンドには、「細木病院の介護相談コーナーがあります」と呼びかけるアナウンスが流れていました。

(在宅部長 廣井三紀)

まっごとネット細木 <<9月の予定>>

高知市上町5丁目4-1ピュアリフレビル1階
☎090-7788-1305
月～金(祝日休み) 午前9時～午後4時

- ◆介護相談(相談無料)
月～金(祝日休み) 午前9時～午後4時
- ◆まっごと講座
11日(水)、25日(水) 午後3時～3時30分
- ◆防災教室「日用品で応急手当」
27日(金) 午後3時～3時30分
- ◆終活セミナー「生前整理の仕方」
19日(木) 午後3時～3時30分
- ◆マインドフルネス
17日(火) 午後3時～3時30分
- ◆生きがい交流広場
21日(土) 午後12時～1時
- ◆子育て広場「つみき」
3日(火) 午前10時～12時
- ◆いきいき百歳体操
毎週月と木(祝日休み) 午前10時～11時

♥参加費は無料です♥詳しくはホームページでご確認を♥



今年、5月12日と26日に、細木病院新館地下

講堂において、高知市消防局による出張救命講習が開催されました。12日は27名、26日は20名の職員が受講し、全員が普通救命講習修了証を取得しました。

講習内容は、「応急手当講習テキスト」に沿って、応急手当の基礎知識を学んだ後、一次救命処置の心肺蘇生の実技(胸を強く圧迫する「胸骨圧迫」と、口から肺に息を吹き込む「人工呼吸」)を行いました。モデル人形を使って、適切な対応ができるよう、今後とも研修も継続していきたいと思っております。

(訪問看護ステーション 石本智枝)

①安全を確認する、②反応を確認する、③119番通報と協力者依頼、④呼吸の確認、⑤胸骨圧迫、⑥人工呼吸、⑦

細木病院在宅部の各事業所は、高知県南海トラフ地震対策優良取組事業所の5つ星認定を受けており、職員の救命講習受講の機会提供は必須となっています。また、当院の大規模災害対策委員会BCP策定ワーキンググループにおいても講習受講を推奨しており、合同で救命講習を開催するようにしています。

今年、5月12日と26日に、細木病院新館地下

講堂において、高知市消防局による出張救命講習が開催されました。12日は27名、26日は20名の職員が受講し、全員が普通救命講習修了証を取得しました。

講習内容は、「応急手当講習テキスト」に沿って、応急手当の基礎知識を学んだ後、一次救命処置の心肺蘇生の実技(胸を強く圧迫する「胸骨圧迫」と、口から肺に息を吹き込む「人工呼吸」)を行いました。モデル人形を使って、適切な対応ができるよう、今後とも研修も継続していきたいと思っております。

(訪問看護ステーション 石本智枝)

救命処置を学ぶ!!



細木病院こころのセンター
精神科デイケア・フレンズ通信
ハロー★フレンズ

“禁煙”について考える
～加熱式タバコは安心？～

再統合後の細木病院において、7月1日より、敷地内全面禁煙になりました。デイケアフレンズでは、利用者さんの禁煙に向けて、昨年度より取り組みを進め、禁煙グループの立ち上げや禁煙ポスターの作成、タバコの害や禁煙対策などの講義を聴いたり、話し合ったりしています。

今回は、紙巻きタバコの害に加え、今話題の加熱式タバコについての講義を行いました。加熱式タバコは、従来の物に比べてニコチンなどの有害物質が少ない、副流煙がないなど健康被害が少ないようなPRがされています。しかし、少なからずニコチンなどの有害物質は含まれており、吐き出される目には見えにくい蒸気（エアロゾル）には、PM2.5や従来のタバコと同レベルのニコチン、揮発性化合物なども含まれていることから、世界保健機関（WHO）は健康上のリスクを指摘しています。どのような形でも、喫煙による健康被害は、吸っている人はもちろん、その周囲の人にもおおよそということが改めて分かりました。

禁煙に向けて努力していること・やってみようこと

※利用者さんの声より



ご存じですか!? **ソーシャルワーカーからのミニ情報**

障害状態確認届(診断書)等の送付時期が緩和されました!

これまで、障害基礎年金受給者に届く障害状態確認届(診断書)等は、提出期限の約1か月前に送付されてきましたが、今後は、8月末提出対象の方から順に、提出期限の3か月前に送付されるようになりました。医師の診断日は、受給者の誕生月の月末までの3か月以内に緩和されます。また、20歳前からの傷病による障害基礎年金受給者(年金コード26または63)は、診断書の提出期限が

「7月末」から「誕生月の月末」に変更されました。さらに、今年から日本年金機構で前年所得等を確認できる場合、所得状況届の提出が不要になります。

詳しい内容等につきましては、最寄りの年金事務所、各市町村年金担当窓口、または患者サポート室までお問い合わせください。

(こころのセンター患者サポート室 曾根知子)

入場無料 申し込み不要

三愛病院

第3回 地域健康セミナー

2019年9月7日(土) 13:30~16:00

13:00 開場
13:30 開始
16:00 終了

講演 大震災に向けての三愛病院の取り組み

院長 深田 順一

防災クイズ!!
防災に関するクイズに答えて景品をGET!

ポリ袋クッキング
被災時の簡単料理を作ろう!
☆メニュー 【野菜カレーライス】

身の回りの品で 応急処置!!

駐車場あり

社会医療法人 仁生会 三愛病院 高知市一宮西町1-7-25

お問い合わせ先:088-845-5291 <http://www.sanai-hospital.jp/top/>

こころのセンター コンサートのご案内

オペラ、ミュージカル、映画など、物語を彩った音楽や、ファンタジックなオリジナル曲を、トイピアノ&ピアノ&ソプラノによる「ラポーレ」セッションでお届けします。
*Rintoccooco(リントッコ)とは、イタリア語で「時の鐘」という意味です。

9月13日(金) 午後2時
出演: Rintocco
〜畑奉枝(ピアノ・トイピアノ)&
今久保宏美(ソプラノ)〜

第47回 ◆ Rintocco Concert
〜物語を彩った音楽たち〜

細木病院では、月1回ほど、北館S棟6階ホールにおいて、こころのセンターコンサートを開催しています。
無料ですので、一般の方も気軽にお越しください。
*駐車場はありません。公共の交通機関をご利用ください。

日高クリニック

〒781-2153 高岡郡日高村本郷滝ノ前7 ☎0889-24-7785(代)

院長 松本和博 (日本小児科学会小児科専門医)

日高クリニックのホームページ

<https://hidakaclinic.jinseikai.kochi.jp/>



外来担当	月	火	水	木	金	土
小児科 科内	松本	松本	休診	松本	松本	松本 (午後も診察あり)
整形外科						北岡 9:00~12:00 (隔週)



合いました。

6月8日、日高村障害者会・日高村社会福祉協議会主催のふくしふれ愛運動会が日下小学校の体育館で開催されました。当日は天気も良く、爽やかな風が体育館を吹き抜け、日高クリニックから職員8名とグループホームひだかの里の入所者さん10名が参加したほか、日高村内の各施設の利用者さんや職員、役場の職員、地域の住民や小学生などが参加し競技を競いました。

ひだかの里の参加者は、頭に青色の鉢巻をギョツと締め、競技にぞみました。輪投げでは、「私ができるだろうか?」「ようするだろうか?」と言いながらも、9点のところに輪を投げ入れて大喜び。ピン倒しでは、両手でボールを「よいっしょ」と転がすも、3本のピンはなかなか倒れてくれません。それでも、小学生の助けや周りの大きな声援で頑張りました。紐引きでは「いやー、長い」「えー、これだけ」などの声で体育館全体に響き、最後は、くす玉割りで閉会。参加された皆さんは終始笑顔で、お互いがチームの応援を合っていました。

30年近くも続く運動会は、県内でもこだけやないだろうか?と問われていました。日高村の下分、本郷、沖名、加茂、能津の各地区で、家庭的な生活を送られている利用者さんの一生懸命競技に参加される姿や表情を見せたいいただきました。また、各施設の方々からは、温かい声掛けやケアの様子が伝わってきました。温かい気持ちのふれあ・い運動会がずっとずっと続きますように。皆さん、本当にお疲れさまでした。

(看護師長 小島すみ江)

主催者の方は、「こんなに

コスモス
便り

第39回日高村ふくしふれ愛運動会に参加



