

けんこうファミリー201

社会医療法人大連会 〒536-0023 大阪市城東区東中浜1-5-1 TEL06 (6962) 9621 2015年1月28日発行〈季刊発行〉



医師が詳しく解説 ドクターズ・トーク

ホワイトニングについて

漂白効果のある薬剤を塗って、歯の表面に付いた色素を落とし、歯を明るく、白くする治療です

日々の臨床の中で、患者さんから歯を白くしたいという希望が多くなっているのを感じます。今回はホワイトニングについてお話しします。

ホワイトニングには2つの方法があります

ホワイトニングには、診療室内で行うオフィスホワイトニングと、歯科医師の管理下で患者さん自身が、ご自宅でマウスピースを用いて行うホームホワイトニングがあります。



大和 泰子 医師

平成19年奥羽大学歯学部卒業。大阪大学第一口腔外科入局。大阪大学第一口腔外科研修医。平成21年4月からボバース記念病院歯科診療部勤務。平成26年1月から森之宮病院歯科診療部勤務。

オフィスホワイトニングは、歯の表面に専用薬剤を塗布し、光照射する方法です。漂白効果に即効性がありますが、後戻りしやすい傾向があります。一定の診療時間が必要であり、使用する薬剤により1回で終わるタイプと1週間に1回使用する（通常、3回程度続ける）タイプがあります。

ホームホワイトニングは各患者さんに専用トレー（マウスピース）（写真）を製作し、その中に患者さん自身が、自宅で専用薬剤を入れて歯に装着する方法です。



ホームホワイトニング用のジェルとトレー

日本で認可されているものは1日2時間、2週間使用するタイプであり、漂白は緩徐に進行し、後戻りの程度が低いといわれています。ホワイトニングを行うと30〜50%の人たちには知覚過敏が発生するとの報告もあり、症状が出現した場合は知覚過敏用薬剤や歯磨剤、レーザー照射等を行い、経過をみます。

ホワイトニングの適応症・禁忌症

ホワイトニングの適応症となるのは、原則成人の歯で、生まれつき黄色い歯、食品・嗜好品による着色、加齢による黄ばみ、軽度のテトラサイクリン（抗生物質の一種）による変色歯等です。

ホワイトニングの全体的要因による禁忌症としては、①無カタルーゼ症候群、②テトラサイクリン系薬剤による重度の変色、③ホワイトニング剤や使用器材にアレルギーを有する場合、④妊娠中や授乳中の女性、⑤健康状態が悪く、ホワイトニング処置を行うだけの体力がない場合が挙げられます。また、口腔内要因による禁忌症としては、①金属イオンによる変色歯、②プラークコントロールの不良（重度歯周病、重度う蝕、う蝕多発）、③重度知覚過敏症、④エナメル質・象牙質の形成不全歯が挙げられます。このうち②③④は口腔内環境の改善、範囲等により可能です。

ホワイトニング前後の注意

通常のホワイトニング剤は弱酸性に保たれているため、ホワイトニング前後に酸性の食品を摂取してしまうとホワイトニングの効果を得にくくなり、ホワイトニング後のエナメル質の脱灰が激しくなります。また、ホワイトニング中は着色食品（赤ワイン、コーヒー、紅茶、ウーロン茶、コーラ等）や喫煙は避けたい方が良いでしょう。

ホワイトニングを行うことにより歯の白さを獲得することができ、定期的なメンテナンスにもつながると思います。

森之宮病院及びボバース記念病院歯科診療部ではホームホワイトニングを扱っており、健康保険の適用外で自由診療となります。興味がある方はぜひ来院してみてください。

日常からできる口腔ケア

今回は、ご自身やご家族で簡単にできる誤嚥性肺炎の予防に効果的な口腔ケアの方法についてご紹介します。

口腔ケアを実践しよう

歯磨きより少し手間をかけるケアのことを口腔ケアといいます。口腔ケアを行うことは、単純に口の中をきれいにして見た目を良くするだけではありません。食べる前の口の準備体操や味を楽しむ手助けをしてくれることに加えて、口の中の菌量を減少させることで唾液などの誤嚥(ごえん)により生じる「誤嚥性肺炎」を予防する効果があります。このように口腔ケアには様々な効果がありますが、実際にどのような口腔ケアを行えば良いのでしょうか？

口腔ケアのポイント

口腔ケアのポイントは、歯を磨くだけでなく、舌や頬に対してもケアをすることです。毎日、ごなたでも取り組みやすいよう、簡単にできる4つの方法を説明します。

① 使用する物品は、歯ブラシ・舌用ブラシ(写真1-①)など。重症な患者さんでは口の湿潤を保つジェルやスポンジブラシ(写真1-②)といった製品も使用します。気を付けるポイントとし

て、物品の衛生管理が重要です。歯ブラシ等の毛先は、しつかり磨こうとするほど早く傷み、汚れもつきます(写真2)。そのため、1ヶ月程度での交換をお勧めします(口腔ケア用品を初めてお使いになる際は歯科医師・歯科衛生士・看護師・言語聴覚士などにご相談下さい)。

② 歯を磨く際は表面だけを磨くのではなく、奥歯や歯の裏もしつかり磨きます。また、歯間に食べ物が残っていると細菌が繁殖するため、歯間ブラシ等を使用することをお勧めします。

写真1



② スポンジブラシ



① 舌用ブラシ

写真2



毛先がこのように傷むと、歯磨きの効果が減ります

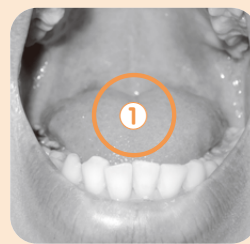
③ 歯だけでなく舌、頬にも細菌が多く存在しているため、ケアを行います。その際、舌専用のブラシで舌を奥から前へ引き出すように掃除することできれいにするだけでなく、味を分かりやすくし、舌の運動にもつながります(写真3-①)。入れ歯の方や寝たきりの方は、口の天井も汚れていることがありますのでケアを行います(写真3-②)。その際、歯ブラシでは傷つけてしまうため、スポンジブラシなど柔らかい製品でケアをしましょう。

④ ブラシ等で磨いた後が一番、口の中の細菌が多くなるといわれているため、口すすぎをしつかり行いましょう。もし、口すすぎが困難な場合は口腔ケア用ウェットティッシュなどで拭き取ることで代用可能です。

写真3



舌・口の天井を専用のブラシを使ってケアしましょう



以上、4つのポイントを説明しましたが、口の中の状態によって口腔ケアの方法は異なります。ご不明な点や悩まれている方はお近くの歯科医師・歯科衛生士・看護師・言語聴覚士などに相談することをお勧めします。

(ボバース記念病院リハビリテーション部言語療法科 梅原健)

定期巡回・随時対応型 訪問介護看護について

平成24年4月、介護保険サービスに「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」が創設されました。これは、「重度者をはじめとした要介護高齢者の自宅生活を支えるため、日中・夜間を通じて、訪問介護と訪問看護を一体的にまたはそれぞれが密接に連携しながら、定期巡回訪問と随時の対応を行う」というものです。

「日中は訪問介護やデイサービスを利用していただくと、夜間や緊急時が不安」とか、「短時間で良いので、日に何回も訪問して欲しい」といったご利用者さんは少なくないと思います。高齢の夫婦のみのご家庭では、例えば要介護者であるご主人がベッドから転落してしまったり、介護者の奥さん一人でご主人を起こすことは困難な場合もあるでしょう。救急車を呼ぶほどではないけれど、誰にも助けを求めることができず、どうしたら良いか分からない...

そんな時に、このサービスが利用できれば安心です。ご利用者さん宅に設置されたケアコール端末のボタンを押すだけで、オペレーションセンターに

通報することができます。そして、24

時間オペレーターが対応してご利用者の状況の判断し、ヘルパーを派遣します。必要に応じて、ご家族や主治医・ケアマネジャー等への連絡も行います。また、定期的にご自宅を訪問し、介護を行うこともできます。一人暮らしの方のオムツ交換や安否確認・服薬確認等に最適です。必要に応じて訪問看護師とも連携し、チームでご利用者さんを支援していきます。

費用については、要介護度ごとに一定の月額利用料にて対応し、何度利用しても料金は変わりません。訪問看護を利用される場合は別途、訪問看護費用がかかります。

詳しくは、担当のケアマネジャーや医療相談員までお尋ね下さい。
(ボバース記念病院診療部医療相談室課長 岸伸江)

利用者からの通報により、電話やICT機器等による応対・訪問などの随時対応を行う



訪問介護と訪問看護が一体的又は密接に連携しながら、定期巡回型訪問を行う

知っておきたい 薬のQ&A



薬剤師が
皆さんからの
薬についての不安や
疑問にお答えします。

ワクチンを接種した後に 気を付けることはありますか？

A ワクチン接種後は普段通りの生活で構いませんが、接種当日は激しい運動や大量の飲酒は避けるようにして下さい。接種日の夜は、熱等がなく普段と変わりがなければ入浴しても差し支えありませんが、接種したところを強く洗ったりこすったりするのはやめましょう。

副反応が起る可能性があります

接種後は副反応（免疫がつく以外の反応）への注意も必要です。比較的多くみられる副反応は主に次の通りです。

- ① 接種した部位の赤み（発赤）
- ② はれ（腫脹）
- ③ 痛み（疼痛）

また、発熱、頭痛、寒気（悪寒）、だるさ（倦怠感）等が見られる場合もありますが、これらの症状は通常2〜3日でなくなります。また、シヨック、アナフィラキシー（じんましん、呼吸困難等）が起るアレルギー反応、けいれん等の重い副反応が見られることもあります。副反応は、接種してから比較的すぐに起こることが多いですが、日にちが経ってから症状が出てくる場合もあります。帰宅後に異常が認められたり疑われたりする場合には、すぐにワクチンを接種した医療機関へ申し出て下さい。

（森之宮病院診療技術部薬剤科 鈴木美絵子）





第44回城東自衛消防技術競技会に参加

平成26年10月16日、蒲生公園にて第44回城東自衛消防技術競技会が開催されました。この競技会は、火災等の災害が発生した場合における、自衛消防隊の消火活動等が迅速かつ効果的に実施できるよう技術の習熟を図るとともに、自衛消防隊員の防災意識の高揚等に資することを目的としています。

大会当日は絶好の競技日和となりました。昨年、僅差の4位に留いたボバースチームにとつてリベンジの大会となった今回は、昨年の経験を生かすため選手の入替えは行わず、ボバース初の2年連続同じメンバー構成で臨む事となりました。選手たちは雪辱に燃え、やる気モード全開です。

第一競技は、女子消火器競技の部です。隊長1名・隊員2名で協力し合い、水消火器で標的を倒すまでのタイムトライアル。スタートの合図が鳴ると隊長は火災発見場所へ猛ダッシュ。火災を指さし確認し、第二隊員に「消火」、第二隊員に「通報」を指示。隊員は消火器のピンを抜き、ホースを抜いて持つて走り、標的を次々と狙い撃ち。全て倒した時点でタイム測定は終了です。結果は…3位、残念。

優勝に手が届きそうでなかなか届かないのがこの競技かもしれない。だからこそ、各チームとも研究・練習をして、1つでも上位をめざします。来年こそは念願の優勝旗をこの手にしたいと思います。(ボバース記念病院事務部庶務課 高木剛)

第286回健康教室開催報告

9月25日、太道クリニック2階会議室において、第286回健康教室を開催しました。

第一部は、キューピー(株)家庭用5課介護食担当の武田清様より「食べる楽しみをすべての人に」について講義頂き、第二部は、訪問看護ステーションおおみちの川本麻衣科員が「看取りって〜ターミナルケアとは〜」の講義を行いました。

40年前には家で当たり前のように最期を迎えていましたが、現在8割の方が病院で最期を迎えています。なぜ、家で最期を迎えられないか？本人にとっては、「人の援助を受けるのが辛い・情けない」「迷惑をかけたくない・家族の人生の邪魔をしたくない」「すぐ対応してもらえないか不安」「一人暮らし・身内がない」等の意見があり、介護する側の意見は、「オムツ交換や裸を見るのは抵抗がある」「忙しい」「困る」「怖い等」があります。

しかし、実際に自宅で最期を迎えられた方の家族の感想は、「落ち着いて過ごせる自宅で最期を迎えさせてあげられて良かった」「最初は怖かったが細かく説明を受け、色々な職種の方に助けてもらって安心できた」「自然な最期で良かった」等の意見もあります。

訪問看護は、病气や障がいをもつてご自宅にて看護サービスを希望される全ての方を対象としています。医師の指示書が必要ですが、介護保険・医療保険がご利用になれます。

自宅で療養したいと思ったら、訪問看護ステーションおおみち、訪問看護・ステーション東成おおみちまで、何でも相談して下さい。

(ボバース記念病院事務部庶務課 高木剛)

健康教室にご参加下さい！

月に1度、太道クリニック2階会議室において健康教室を開催しています。時間は13時30分より、参加は無料ですので、お気軽にご参加下さい。詳細は各病院のポスターをご覧ください。

第291回 2月26日(木)
第292回 3月26日(木)

大道会

社会医療法人大道会本部 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 5-1 TEL 06(6962)9621 FAX 06(6963)2233

森之宮病院 〒536-0025 大阪市城東区森之宮 2 丁目 1-88 TEL 06(6969)0111 FAX 06(6969)8001

ボバース記念病院 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 6-5 TEL 06(6962)3131 FAX 06(6962)8064

森之宮クリニック(PET画像診断センター) 〒537-0025 大阪市東成区中道 1 丁目 3-15 TEL 06(6981)9600 FAX 06(6981)3456

帝国ホテルクリニック(人間ドック) 〒530-0042 大阪市北区天満橋 1 丁目 8-50 帝国ホテル大阪 3 階 TEL 06(6881)4000 FAX 06(6881)4008

太道クリニック(人工透析) 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 4-25 TEL 06(6961)5151 FAX 06(6961)5131

介護老人保健施設グリーンライフ 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 9 丁目 3-9 TEL 06(6965)0666 FAX 06(6965)0606

訪問看護ステーションおおみち 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 2-17 第2 栄泉ビル 2F 202 号 TEL 06(6967)1123 FAX 06(6962)3328

訪問看護ステーションおおみち森之宮営業所 〒540-0003 大阪市中央区森ノ宮中央 1 丁目 16-6 TEL 06(6942)3737 FAX 06(6962)3328

訪問看護ステーション東成おおみち 〒537-0021 大阪市東成区東中本 2 丁目 9-26 ジョイフル遠山 1F TEL 06(6977)8680 FAX 06(6977)6835

ケアプランセンター城東おおみち 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 2-17 第2 栄泉ビル 2F 201 号 TEL 06(6964)5285 FAX 06(6962)3346

ケアプランセンター東成おおみち 〒537-0021 大阪市東成区東中本 2 丁目 9-26 ジョイフル遠山 1F TEL 06(4259)5311 FAX 06(6977)6835

レンタルケアおおみち 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 2-17 第2 栄泉ビル 2F 201 号 TEL 06(6967)6250 FAX 06(6962)3346

特別養護老人ホームサンローズオオサカ 〒537-0003 大阪市東成区神路 1 丁目 10-3 TEL 06(6974)7388 FAX 06(6974)7391

東成山水学園(保育園) 〒537-0012 大阪市東成区大今里 2 丁目 19-18 TEL 06(6974)7377 FAX 06(6976)9777