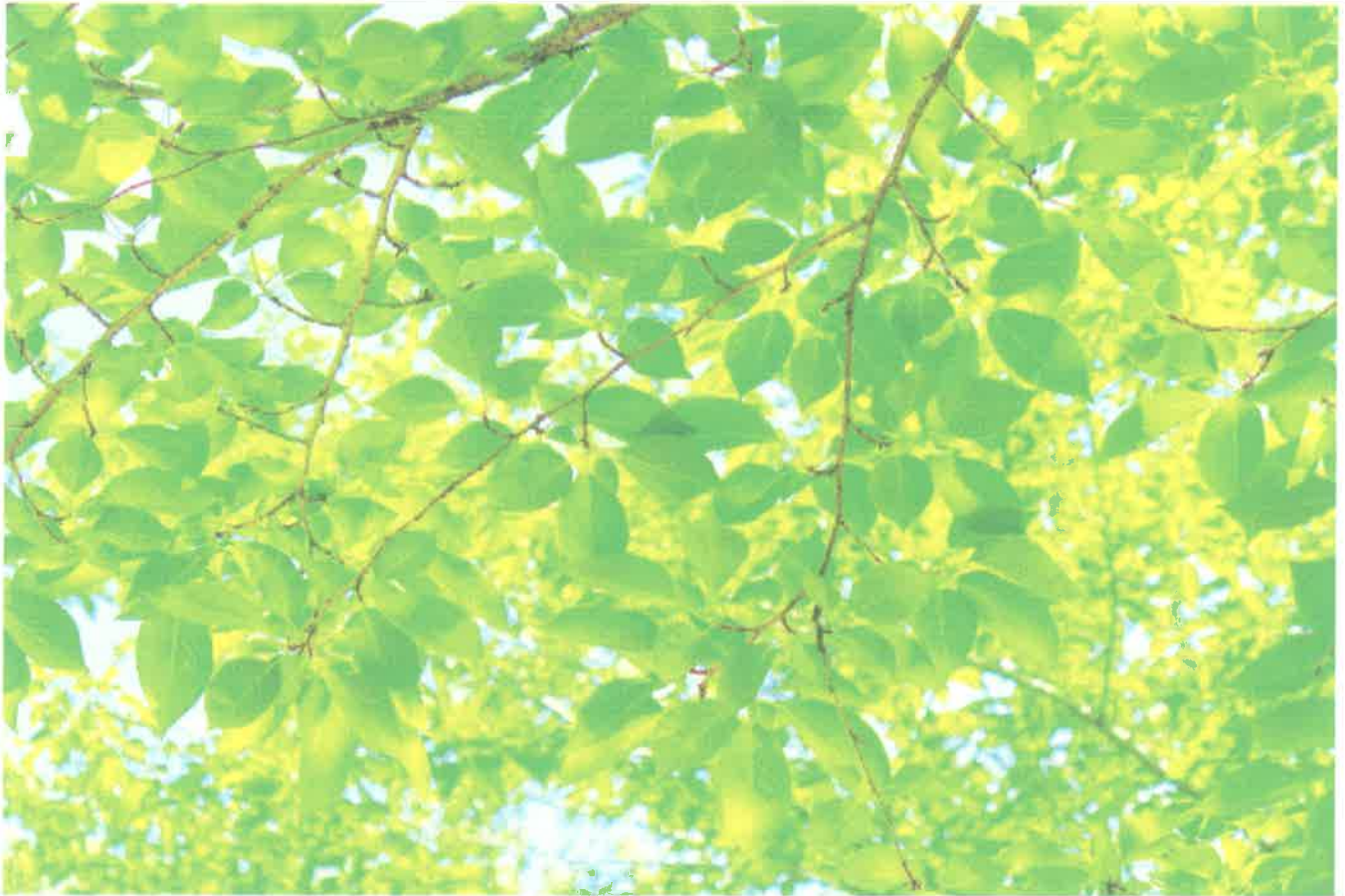


# しののめ

第 58 号

発行者 医療法人聖仁会森病院  
発行責任者 管理者 森 久恒  
発行日 令和 1年 5月 15日



## 医療法人 聖仁会 森 病院 の理念

良質かつ適切で効率的な医療と介護を提供し、社会に貢献すること

### 基本方針

- ・ 私たちは、私たち自身がそうして欲しいと思うような、優しく温もりのある介護と質の高い医療を目指します。
- ・ 私たちは、患者様の健康と生命を守ることを第一に考え、患者様のお役に立てるよう努力します。
- ・ 私たちは、命ある限り QOL(生活の質)の向上を迫及するべきと考え、リハビリテーションを重視します。
- ・ 私たちは、行政や地域の医療福祉施設との連携を密にし、患者様の状況に応じたサービスの提供を目指します。
- ・ 私たちは、経営の健全化に努め、地域に望まれる医療機関として活動し続けることを目指します。
- ・ 私たちは、一人一人が社会の人的資源であることを理解し、自らの能力向上のため自己研鑽に努めます。
- ・ 私たちは、患者様の権利を尊重します。

## 日本最初の医療訴訟

三宅 三 医師

1902年（明治35年）12月24日東京地方裁判所で原告 船橋 京（患者さん）が  
執刀医 木下 正中（東京帝国大学医科大学産婦人科主任教授）に500円の  
損害賠償を求めて提訴した。ガーゼ事件と呼ばれている。

経過は3月より腹痛で受診し卵巣嚢腫と診断され、

3月31日手術、4月15日退院した。

数日後より腹痛、便秘となり数件の医療機関受診するが原因不明で苦しんだ。

9月21日肛門よりガーゼを排出し病状改善した。

患者さんが明治病院の烏居院長に意見を聞いたところ、手術時に残したガーゼでは  
無いかという見解を示されたため、訴訟に踏みきった。

問題は①ガーゼは担当医が残したものかどうか、

②ガーゼを残したのは医師の過失か否かという訴訟となった。

1900年9月ごろより開始された始めたガーゼカウントはこの手術でも行われた。

他の医師と看護で行われたガーゼカウントは異常なかったと報告されたため、

執刀医がガーゼを残したが執刀医の責任ではないと判決は無罪。

賠償責任なし。

現代では医療事故調査制度があり（事故の再発予防を目的とし、責任追及を目的と  
しない）病院、診療所、除算所に勤務する医療従事者が提供した医療に起因すると

疑われる死亡、死産、の内で死亡、死産を予期しなかったものが対象となる

と明記されている。

2010年から5年間でガーゼの置き忘れ122件

2015年25件ガーゼ置き忘れ。

2016年22件ガーゼ置き忘れ。

# 気になる！あなたのお口環境

## ～ドライマウスをチェック～

### ドライマウスとは？

ドライマウス（口腔乾燥症）は、主に口の中の唾液が減少することによって起こります。原因には、免疫の病気や口呼吸によるものなど様々ありますが、これからの花粉シーズンにはドライマウスに悩む人が増えるとも言われています。そこで、今回は簡単なチェック方法とドライマウスの予防ケアとして唾液腺のマッサージを紹介します。

### ドライマウスのセルフチェック ～当てはまる項目をチェックしてみましょう～

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水をよく飲む（意識的にではなく）  | <input type="checkbox"/> 舌がヒリヒリする         |
| <input type="checkbox"/> パンなど乾いた食品を飲み込みにくい | <input type="checkbox"/> 入れ歯が擦れる          |
| <input type="checkbox"/> 口の中の乾燥が3ヶ月以上続いている | <input type="checkbox"/> 口の中がねばついて話しにくくなる |
| <input type="checkbox"/> 口の中がネバネバする        | <input type="checkbox"/> 食べ物の味がわかりにくい     |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる           | <input type="checkbox"/> ムシ歯や口内炎がしやすい     |

※ 1つでも当てはまる項目があればドライマウスの可能性があります。

※ 5つ以上当てはまる項目があり、症状が気になる場合は医師の診察を受けるようにしましょう。

### 唾液の重要性！！

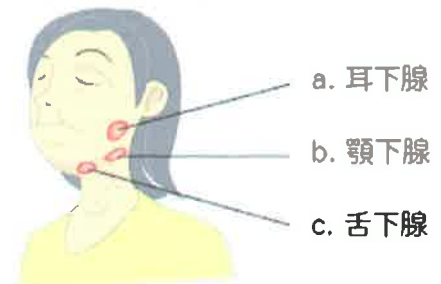
唾液には、お口の環境を守るための大切な役割があります。

通常、口腔内には、1日1～1.5Lもの唾液が分泌されています。唾液は、主に三大唾液腺である耳下腺（じかせん）、顎下腺（がっかせん）、舌下腺（ぜっかせん）から分泌されます。唾液は消化作用や洗浄作用、粘膜保護作用、抗菌作用など重要な役割を担っています。そのため、ドライマウスになってしまうと、ムシ歯や、歯周疾患が進みやすくなったり、食べ物の味を感じにくくなったりすることがあります。

唾液の分泌を促進させる方法としては、あごや舌の筋肉をしっかり動かすこと（ご飯をよくかんで食べる）や、唾液腺を刺激すること（唾液腺マッサージ）でよりたくさん唾液が出るようになります。

### 予防体操

#### ～唾液腺マッサージ～



#### a. 耳下腺への刺激

人差し指から小指までの4本の指を頬にあてる。

上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す。（10回）



#### b. 顎下腺への刺激

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあてる。

耳の下から顎の下まで5ヶ所くらいを順番に押す。（各5回）



#### c. 舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、顎の真下から手を突き上げるようにグーッと押す。（10回）

2月3日

節分



鬼は外!



福は内!



職員は鬼に扮し、  
患者様は赤鬼・青鬼  
のお面をつけて  
レクレーションを  
楽しみました!!!



外来診療割

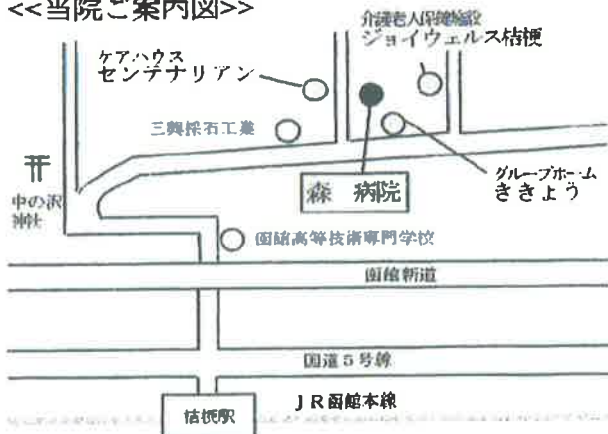
診療時間

	内科・循環器科・消化器科	
	午前	午後
月	三宅 医師	田中 医師
火	小野寺 医師	三宅 医師
水	三宅 医師	森 医師
木	小野寺・田中 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	森・三宅・小野寺・田中 医師	

月～金曜日	午前9:00～12:00
	午後1:00～5:00
木・土曜日	午前9:00～12:00
	午後 休 診
日曜・祝祭日	休 診



<<当院ご案内図>>



編集後記

若葉の緑もしだいに色濃くなってきました。  
「しのめ」では、これからも、皆様のお役に  
立てるような紙面作りを考えておりますので、  
お気軽にご意見やご感想をお寄せください。  
お待ちしております。

TEL 0138-47-2222(代)  
FAX 0138-47-2200

今回のテーマ

## 間食について

### 間食とは

決まった食事と食事の間(3度の食事以外)に物を食べる事。おやつ。

大人にとってはレクリエーションや社交の意味を兼ねることが多く、子供にとっては3度の食事で摂りきれない栄養補給の目的をもつ。

内容的には、菓子類や果物類の他、軽い麺類といった物が一般的だが、子供に対しては、あくまでも3度の食事を補充するという限界にとどめ、特に夕食に影響しないように配慮したい。間食の為に夕食を十分に食べないことがあれば、間食の量を減らすべきである。子供の場合、その発育状態や運動量などによっても異なるが、おおよそ1日の熱量所要量の10~15%くらいが適当とされている。

### 間食のメリット

- ①太りにくい身体を作る 適度におやつを取り入れることで、食べすぎを防ぐと同時に、夕食を無理なくヘルシーにすることが出来る。
- ②病気の予防につながる 間食を摂ることで、血糖値の動きが緩やかになり、肥満や生活習慣病の予防につながる。
- ③気分転換になる リフレッシュ出来る、疲れがとれる等。

### ～ 野菜のチーズケーキ

材料(18cm径 ケーキ型1台分)作り方

〈チーズケーキ生地〉

- ・クリームチーズ 150g
- ・サワークリーム 90g
- ・木綿豆腐 100g
- ・砂糖 100g
- ・塩 少々
- ・卵 1個
- ・卵黄 1個分
- ・バニラエッセンス 少々
- ・レモン汁 大匙1
- ・ラム酒 大匙2
- ・そら豆 220g
- ・薄力粉 大匙3
- 〈ケーキ台〉
- ・クッキー 120g
- ・バター 60g
- ・バター(型にぬる用) 5g

- ①クリームチーズ、サワークリームは常温で柔らかくしておく。そら豆はサヤから出して塩ゆでし、粗熱がとれた薄皮をむく。型にバターをぬっておく。
- ②クッキーをビニール袋に入れて細かく砕き、溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。ケーキ台に敷き詰め、冷蔵庫で冷し固める。
- ③フードプロセッサーでそら豆、薄力粉以外のチーズケーキ生地を滑らかに攪拌する。薄力粉を振るいながら加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ④③を②の型に流し入れ、160度に予熱しておいたオーブンに入れ、焼き色が付くまで約60~70分焼く。焼き上がったらそのまま、しっかりさめたらラップをして冷蔵庫でしっかり冷やす。
- ⑤型から出して切り分け、飾り用のそら豆をのせたら完成。



## 間食のポイント

①1日200kcalを目安に摂取する

1日1回ではなく、複数回食べても1日の合計が200kcal位であれば問題ない。



②不足しがちな栄養素を補う

### オススメ!

食物繊維、ミネラル、ビタミンB1、ビタミンEが豊富な、『ナッツ類』、『ヨーグルト・チーズ・卵』、『ビターチョコレート』など、蛋白質と脂質を一緒に摂るのがおすすめ。ここに『果物』を加えると、食物繊維やビタミンも補え、より効果的。『ビターチョコレート』は、糖分や脂肪が多くなりすぎないように、カカオ70%以上の商品を選ぶようにする。



**注意**

いくら身体に良いといっても、食べすぎは禁物！  
バランスを意識することが大切。

### 年齢や仕事内容による食べ方の工夫

子どもと大人では身体の作りや運動量が異なる。子供は成長期で運動量が一方、大人は仕事によってデスクワーク中心の人もある為、生活スタイルに合わせてカロリーを考え、栄養素を選ぶ必要がある。

子供の場合、市販の甘いお菓子やスナック菓子を与えてしまいがちだが、砂糖の甘さに慣れてしまうと、野菜本来の甘みやだしの旨味を物足りなく感じるようになる。また、肥満や糖尿病等の生活習慣病のリスクを高めるので、食べ過ぎには注意が必要である。よく身体を動かす子には、エネルギー源となる炭水化物に加え、筋肉を作る蛋白質や骨を丈夫にするカルシウムを補えるおやつを選ぶのがおすすめ。やわらかい物ではなく、よく噛んで食べられるものだと尚更良い。

一方で、大人の場合は、仕事の内容によって栄養素を選択必要がある。デスクワーク中心の大人の場合は、身体を動かしているわけではない為、高カロリーの食品は控えるように心掛け、逆に身体を動かす、汗をかきやすい職業であれば、塩分やミネラルを多く摂ると良い。