

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

糖尿病や心筋梗塞にも影響あり!?

口内環境改善で疾病予防



Hospital
ほすびた
ルポ 26
Reportage

わたしたちの口内には多くの種類の細菌が生息しています。近年その細菌が、虫歯や歯周病だけではなく、糖尿病や心筋梗塞など重篤な疾患とも関係していることがわかってきました。今回は歯科口腔外科の秋田医師にお話をうかがいます。

―岡谷市民病院に着任しての感想は。―

まずは、きれいな病院だと思いました。あとは、スタッフのみなさん、気さくで、連携がとりやすく働きやすい職場だと感じました。

―歯科口腔外科とは。―

口腔外科は、外科的な治療が必要なものの…例えば、親知らずの抜歯や、口のなかの腫瘍の治療、事故などによる外傷の治療などをメインで行います。また、岡谷市民病院は地域の中核病院なので、一般のクリニックなどでは治療が難しい、重篤な全身疾患がある患者さんの歯科治療や小手術なども行っています。いま、当院の外来では、そうした一般のクリニックから紹介があった患者さんのみ対応しています。

―入院患者さんへの対応は。―

リハビリなどで長期入院中の患者さんの歯科治療や、外科手術を受ける患者さんの術前・術後の口腔ケア、化学療法前後の口腔ケアなどを行っています。口腔ケアで、口のなかの細菌を減らすことで、手術後の肺炎などの合併



症のリスクを低減できますし、入院日数が短くなるという報告もあります。化学療法では、口のなかが渇く、粘膜が弱くなり口内炎が重症化する、といったことがあるので、化学療法を受ける患者さんにも介入しています。

―口のなかの細菌が病気の原因になるんですね。―

そうですね。ほかにも、最近言われているのは糖尿病と歯周病の関係性です。歯周病のコントロールをしたら糖尿病のコントロールが良くなったとの報告がありました。また、歯周病のコントロールができていないと心筋梗塞などの循環器系の病気のリスクが上がるとも言われていますし、歯周病菌とアルツハイマーとの関係性も報告されています。

―口内環境を整えるために重要なことは。―

いちばん心がけてほしいことは、かかりつけの歯科クリニックを持っていた

だき、定期的にかかっていたことです。入院患者さんに話を聞くと、かかりつけのクリニックがないという人も多くいます。口は食事や呼吸などすべての入口となる器官なので、そうした意味でも日ごろのケアは重要だと思います。

―最後に、岡谷市民病院でどのような医療を提供していきたいですか。―

地域のクリニックとの連携やわたしひとりで診ることが難しい場合の大学との連携。こうした連携をスムーズに行えるよう、地域の中軸的な役割を担えればと思っています。また、総合病院の歯科という特性を活かして、歯科と医科の橋渡しができたと思います。そうしたなかで市民のみなさんに貢献していきたいと考えています。

問合せ●岡谷市民病院

☎23-8000

歯科口腔外科 秋田 大輔 医師

松本歯科大学卒。信州大学医学部附属病院などを経て、令和元年10月に岡谷市民病院に着任。歯科口腔外科 医長。学生時代は野球に打ち込む。最近は読書や映画鑑賞などインドアで過ごすことが多いという。

除雪路線図・ 雪捨て場のご案内

問合せ●土木課(内線1321)



- 【凡例】
- 1次路線(最優先路線)
 - 2次路線(優先路線)
 - 国道・県道
 - その他路線
 - 雪捨て場



雪捨て場のご案内

今年の雪捨て場は4か所です。

利用時間…午前7時～午後4時30分

※雪捨ては奥からお願いします。また、雪と一緒に土砂やごみを持ち込まないでください。

※使用にあたって市への連絡は不要ですが、大量に雪を持ち込む場合は、土木課へご連絡ください。

※今井西公園の持ち込み車両は、4tダンプトラックまでです。

路線の種類	1次路線(最優先路線)	2次路線(優先路線)
凍結防止剤 散布	積雪量が2cmを超えると予想される場合に実施します。 凍結が予想される場所に実施します。	
除雪	積雪量が15cmを超えると予想される場合に実施します(ただし、今後の予測される状況に応じて、排雪を行う場合があります)。 特に道路の交通を確保する必要があると判断した除雪路線について、車道幅員を確保するために、部分除雪を実施します。	
排雪	積雪量が30cmを超えると予想される場合に実施します。	積雪量が30cmを超えると予想される場合は、必要に応じて実施します。

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

防災とボランティアパークを開催します！



日時 1月18日(土) 午前10時～午後1時30分

会場 諏訪湖ハイツ

※各コーナー、イベントの開催時間を確認のうえ、お出かけください。

体験コーナー 18日(土) 午前10時～午後1時30分

◎防災カルタ大会

ちびっこ集まれ! 参加賞あります。

◎災害用伝言ダイヤル171体験

体験してください! 災害時の声の伝言板

◎消防活動のいろいろ

防火衣(消防服)を着てみよう!

救命救急体験(心臓マッサージ・AED)



◎非常食の試食

アルファ化米、備蓄食を食べてみよう! (数に限りがあります)

◎防災グッズの展示・販売

◎岡谷市防災メールの申し込み案内

携帯電話に情報を配信!

毎年、1月17日は「防災とボランティアの日」、
1月15日～21日は「防災とボランティア週間」

阪神・淡路大震災を機に、災害時におけるボランティア活動と自主的な防災活動についての認識を深め、災害への備えを充実強化しようと設けられました。

防災研修会 18日(土) 午前10時～正午

内容: 東日本大震災を経験した語り部による講演

講師: 災害伝承プロジェクト語り部

定員: 50名程度(要事前申込み)



耐震診断コーナー 18日(土) 午前10時～午後1時30分

◎個人住宅の耐震相談

あなたの家の耐震診断シミュレーション

※簡単な自宅の図面をお持ちください。



展示コーナー 16日(木)～21日(火) 営業時間内

◎平成18年7月豪雨災害写真の展示

◎地震防災関連パネルの展示

◎パッキングの展示 ◎液状化現象実験コーナー

◎NPO・ボランティア活動写真の展示

◎消防団活動写真の展示 ◎警察活動写真の展示

◎防災ビデオ上映 内容: 平成18年7月豪雨災害の映像記録

炊出しコーナー 18日(土) 正午ごろ～

◎炊出しボランティアの実演

おかやボランティア連絡協議会の

炊出しです。

アツアツのとん汁が食べられます!

先着200食
品切れ御免!主催…岡谷市・岡谷市社会福祉協議会・岡谷市自主防災組織連絡協議会
協力…諏訪広域消防岡谷消防署・岡谷警察署

申込み・問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

お知らせ

新成人のみなさん おめでとうございます
20歳になったら国民年金

日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は、国民年金の被保険者となります。国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障がいが残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなどに、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

20歳になって概ね2週間以内に、日本年金機構から、「国民年金加入のお知らせ」、「国民年金保険料納付書」、「国民年金の加入と保険料のご案内(パンフレット)」、保険料の納付猶予制度と学生納付特例制度の申請書、返信用封筒が送付されます。

「年金手帳」は別途送付します。

誕生日から2週間程度経過しても「国民年金加入のお知らせ」が届かない場合は、国民年金の加入手続きが必要なため、市役所またはお近くの年金事務所で手続きをしてください。

《国民年金保険料の納付猶予制度があります》

保険料の納付猶予制度や学生納付特例制度の申請書を提出することもできます。(学生納付特例制度の申請には学生である証明が必要です。)

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661