うららかさんぽ

生鮮食品から冷凍食品、お惣菜まで充実した品ぞろえ。毎日の食卓を豊かに彩る

地域の方々・周辺で働く方々から末永く愛されるお店を目指します

Aコープ キラメキテラス店

鹿児島市高麗町

県内の農家さんが手間ひまかけて大切に育てた野菜や果物をはじめ、自慢の肉、鮮度の良い魚、焼きたてのパン、ヘルシー志向の低糖質・大豆ミート・減塩の商品などが並ぶ。カット野菜やレンジで温めるだけのレトルト、簡単に調理できる簡便食、冷凍食品も充実しており、県産食材を使った店内調理のお惣菜はランチ、夕飯のもう一品にぴったりだと評判。日常使いはもちろん、ちょっと贅沢をしたいときも心強い味方だ。

甘くてふわふわの玉子焼きが主役の「手焼き玉子焼き弁当」は売り切れ必至

7月30日(日)は土用丑の日。県産の鰻を食べて暑い夏を乗り切ろう!

Aコープ キラメキテラス店
〒890-0051 鹿児島市高麗町43-20(キラメキ南国ビル内)
TEL: 099-202-0238
営業時間…9:30〜21:00(イートインコーナー 9:30〜20:00)
Instagram: acoop_kirameki

公益社団法人昭和会 IMAKIIRE GENERAL HOSPITAL
いまきいれ総合病院
〒890-0051 鹿児島市高麗町43番25号
TEL: 099-252-1090　FAX: 099-203-9119
https://imakiire.jp/

外来予約センター 診療予約・予約変更
TEL: 099-203-9100　FAX: 099-203-9101
月〜金曜日 9:00〜17:00

がん相談支援センター
TEL: 099-203-9123　月〜金曜日 8:30〜17:00
どなたでも無料でご利用いただけます

昭和会理念
協力
貢献
向上
教育

患者の権利と責務

関連施設 **上町いまきいれ病院**
〒892-0854 鹿児島市長田町5番24号
TEL: 099-222-1800　FAX: 099-226-3366
https://imakiire.jp/kanmachi/

関連施設 いまきいれ子ども発達支援センター
まぁる
〒890-0054 鹿児島市荒田1丁目15-3
TEL: 099-202-0325　FAX: 099-202-0326

●発行日…2023年(令和5年)6月
●発行……〒890-0051 鹿児島市高麗町43番25号　公益社団法人昭和会　いまきいれ総合病院
表紙写真撮影／看護部　杉之尾 学

いまきいれ総合病院の公式SNSもチェック!

TAKE FREE
ご自由にお持ちください

いまきいれ総合病院
地域と医療をむすぶ情報誌

うららか
uraraka

2023
夏号

つながる医療　つながる生命(いのち)

特集
周術期等口腔機能管理

周術期等口腔機能管理

周術期等口腔機能管理とは?

※**周術期**…手術前～手術後の一連の期間をあらわす総称です。

全身麻酔手術や抗がん剤治療、放射線治療および緩和医療を安全に行えるように必要な歯科処置や専門的口腔ケアを行うことです。普段はなんともなくても、手術や治療で免疫力が低下していると誤嚥性肺炎やお口のトラブルのリスクが上昇します。そこで、治療前から歯科衛生士による専門的口腔ケアで細菌数を減少させ、安全に手術や治療が継続できるようサポートを行っていきます。

全身麻酔手術

- 誤嚥性肺炎などの合併症
- 歯の脱落

術前の周術期口腔機能管理

リスク軽減

抗がん剤治療、放射線治療による口腔有害事象

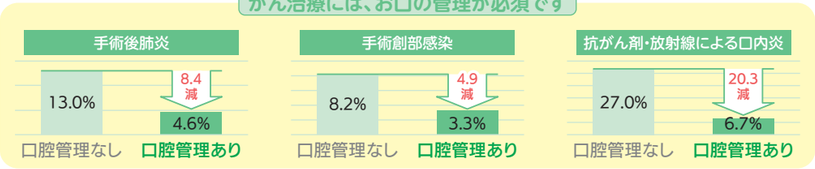
［代表的なもの］
- 口内炎（口腔粘膜炎）
- 口腔乾燥症
- 味覚障害
- 口腔カンジダ症

治療前の周術期口腔機能管理

リスク軽減

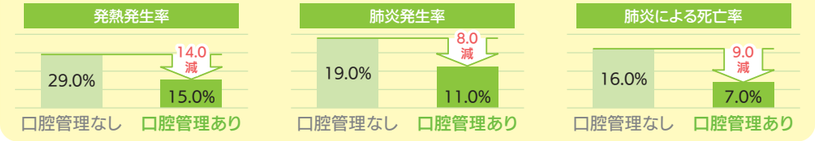
専門的口腔ケアの効果

がん治療には、お口の管理が必須です

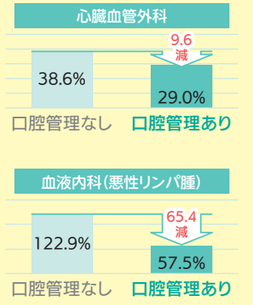


誤嚥性肺炎の予防にも効果的

※発熱者：37.8℃以上の発熱が2年間で7日以上



在院日数を減らします



専門的口腔ケア介入前後の症例

口腔ケア介入前

口腔ケア介入後

治療による口内炎（口腔粘膜炎）

症状に応じ、うがい薬などの処方やセルフケアの方法について説明を行い、粘膜炎の症状緩和を行います。

周術期等口腔機能管理では、体の治療が決まってから開始されるまでの期間にお口の中の検査から治療まで行うことになります。期間は平均で2週間程度しかなく、お口の中の問題が多い場合、十分な処置が受けられず、体の治療を開始しなければなりません。体の治療に専念するためにも、普段からかかりつけ歯科医院で治療や定期検診を受けることが大切です。

■執筆／歯科衛生士　堂満 愛弓
○日本歯周病学会 認定歯科衛生士　○日本口腔ケア学会 口腔ケア4級

■監修／歯科口腔外科医長　古賀 喬充
○日本口腔外科学会口腔外科専門医　○日本がん治療認定医機構がん治療認定医（歯科口腔外科）　○歯学博士　○歯科医師臨床研修指導歯科医

■参考／○当科における周術期口腔機能管理について（2015年11月19日　モーニングセミナー）　高松赤十字病院 歯科口腔外科　植松 彩
https://www.takamatsu.jrc.or.jp/archives/010/201512/当科における周術期口腔機能管理について.pdf
○消化器外科症例による手術部位感染　横浜市立市民病院2016
○周術期口腔機能管理　近畿大学歯科口腔外科 2015
○要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究
○米山 武義(広島大学 歯 第1歯補綴)、吉田 光由、他 日本歯科医学会誌(0286-164X)20巻 Page58-68(2001.03)
○「口腔機能管理による在院日数に対する消滅効果」　千葉大学医学部付属病院 2013年中部協資料より抜粋

■出典／○厚生労働省ホームページ　第2回終末期医療のあり方に関する懇談会　平成20年12月15日
https://www.mhlw.go.jp/shingi/2008/12/s1215-12.html　https://www.mhlw.go.jp/shingi/2008/12/dl/s1215-12f.pdf を加工して作成

さっぱりレシピで夏を乗り切る！

鶏ムネ肉と茄子の梅香味炒め

材料（2人分）

鶏ムネ肉（皮なし）…1枚（約200g）
茄子…1本（70g）　塩…少々
片栗粉…大さじ1　ごま油…適量

Ⓐ 梅干し…1/2個（2.5g）
　みりん…小さじ1/2
　砂糖…小さじ1
　濃口醤油…小さじ1
　酢…小さじ1

大葉…1/2枚
付け合わせの野菜…お好みで添える

●栄養価（1人あたり）
エネルギー 202kcal
蛋白質.....24.1g
脂質.....4.4g
塩分.....1.6g

作り方

①鶏ムネ肉は、食べやすい大きさ（一口大のそぎ切り）にカットし、塩、片栗粉の順番に揉みこみ下味をつける。
②茄子は、一口大の乱切りにして水にさらした後、しっかり水気を切る。
③大葉は、千切りにする。
④梅干しの種を取り除き、果肉のみ包丁で刻み、Aの調味料と混ぜ合わせておく。
⑤熱したフライパンにごま油をいれて、1の鶏肉を中火で焼き、次ぎに茄子を入れて炒めて火が通ってから、Aの調味料を絡めて炒める。
⑥十分に火が通ったらお皿に盛り、刻んだ大葉をのせたら完成！

ここがポイント　お好みで付け合わせにお野菜を添えると栄養バランスが良くなります♪

夏は暑くて食欲が落ちてしまいやすい季節です。ごま油のほのかな香ばしさと梅肉がアクセントとなり、暑い日の夏バテ予防や熱中症対策にも食べられるさっぱりメニューです。鶏ムネ肉は、低脂質・高たんぱく質・低価格で美容・健康・お財布に嬉しい食材を使用しました。茄子は、汗によって失われやすいカリウムや赤血球・DNAの合成に関わり貧血を防ぐ葉酸も含まれるため、疲労を予防・回復する効果も期待できます。大葉や梅干しを使用することで防腐効果も高くなります。これからの季節のお弁当の一品にもいかがでしょうか？

○管理栄養士…神宮司 愉月　○調理師…高山 省吾・竹下 勇斗

Let's 四十肩・五十肩予防

運動で予防できる！

「四十肩」・「五十肩」（医学的な診断名：肩関節周囲炎）の痛みでお困りの方は多いのではないでしょうか。これらは肩の関節・骨・軟骨・靭帯などが老化して炎症を引き起こすことが痛みの原因と言われています。
放置しておくと、肩関節が癒着し、動かすたびに痛みを感じやすくなります。
そこで、今回は予防にも効果的な簡単な運動をいくつか紹介します。

肩痛予防体操①
壁押し

①壁の前に立ち、（肩甲帯が外に広がるように）手を肩幅より開き、壁に手を当てます。
②両手を壁に押し付けながら、肩甲骨を内側に寄せます。

1セット：10回

肩痛予防体操②
台ふき運動

①机に台ふき（もしくはタオル）をのせ、机を拭く動作を前後に行います。
②机を拭く動作を左右（横）に行います。

1セット：10回

激痛や炎症がある場合や頑張りすぎ・無理のしすぎはよくありません。
治療過程には個人差があり無理のない範囲で根気強く行いましょう。
不安な場合、体操中に異変を感じたら速やかに中止し、病院を受診してください。

リハビリテーション課
作業療法士
木原 智美

リハビリテーション課
作業療法士
伊牟田 俊輝