

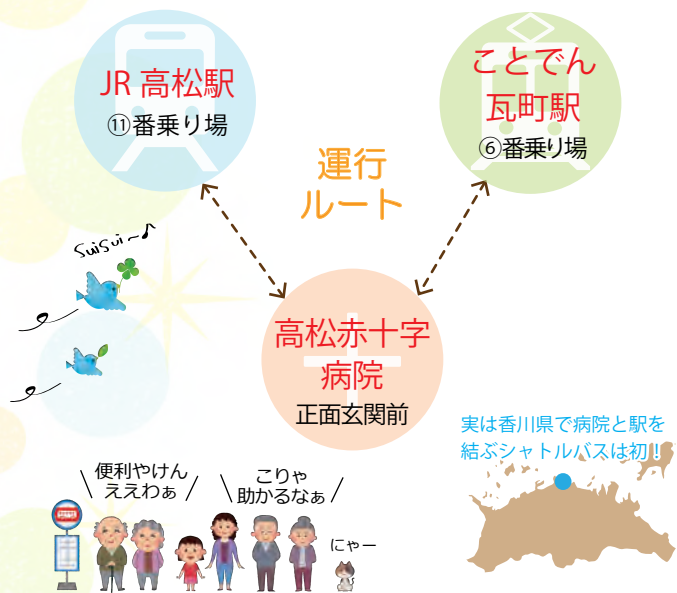
赤十字病院行・高松駅行・瓦町駅行 日赤シャトルバス運行開始！

そして！！
今年の12月末迄
無料で運行！

にやんと
うれしい！



高松赤十字病院では、本年4月28日(月)より、患者さんやご家族、お見舞いの方々の利便性向上ため、JR高松駅やことでん瓦町駅とを結ぶ「日赤シャトルバス」の運行を開始しました。
また**患者図書室「ひだまり」がバスの待合所**となります。シャトルバスが来るまでの間、どうぞ、当図書室をご利用ください。バスが到着しましたら、バスの運転手が図書室までお知らせに参ります！



《運行の経緯》

当院では、平成25年9月の1か月間、患者のみなさまに通院手段の調査をさせていただきました。その際に、「シャトルバスを利用したい」との声が多く、患者さんの高齢化などじっくり考えた結果、高松市やことでんバス(株)にご協力をいただき、シャトルバスを運行させて頂くこととなりました。どうぞみなさま、当院へ受診などでいらっしゃる場合には、ぜひ日赤シャトルバスをご利用ください。

あとがき

いよいよ待望の日赤シャトルバスが走り始めました。

上の記事にあるように、JR高松駅・本院正面玄関・琴電瓦町駅のラインを行ったり来たり。派手にラッピングされた座席数26の小ぶりなバスが、1日19回、2駅への往復を繰り返しています。

バスのボディーで微笑んでいるのは今年就職した若い看護師さんたち。シャトルの語源は機(はた)織りの杼(ひ)、横糸を左右に通す器具の事だそうで、彼らも今のところ院内で右往左往。なるほどね。

平成26年末までは誰が乗っても無料です。来年からは琴電バスの1ルートとして路線化され、バスは大きくなりますが、有料になる予定です。高松市から助成金が出たり、乗り継ぎ減額の適用などが考えられていますので、それほど高くはならないでしょう。

というわけで、患者図書室「ひだまり」は「シャトルバス待合室」としての新しい役割も担うことになりました。バスが発着するまでのひととき、「ひだまり」で本でも読みながらお待ちください。バスが到着すれば、運転手さんが「ひだまり」までやってきて声をかけてくれます。閲覧中の本はテーブルの上に置いたままで結構。お忘れ物のないように、ご乗車ください。貸し出し手続きは最初に済まされておいた方がよさそうですね。

副院長 吉澤 潔



シャトルバスのデザイン

▶今月の特集は、「親不知（おやしらず）について」、「日赤シャトルバス運行開始のご案内」です！

みなさん、こんにちは。こもれび5月号です。
青空を泳ぐ鯉のぼりの姿は、とっても素敵ですね！



こもれび

2014年5月号 Vol.18



〈今月の特集〉

親不知(おやしらず)について

日赤シャトルバス運行開始のご案内

ヘルシーレシピ えびとチンゲン菜のしょうが炒め

《患者図書室「ひだまり」利用案内》

- 場 所／本館1階 総合案内となり
- 利用時間／平日9時～17時

／利用しよう！／



《意外な利用法!? 図書室活用術》

- 1. 映像の視聴、貸し出し**
医学書のほかに、病気に関するCDやDVDを自由に視聴できたり、貸し出しも行っております。
- 2. 地域の皆様からの医療・介護・福祉の相談、がん相談窓口**
日常の体調に関する小さな不安からがん相談まで、看護師が相談に応じます。
- 3. 看護師によるミニ講座開催**
毎月2日間、専門の看護師による、「誰にも聞けない、でもとっても知りたかった!」という、かゆいところに手の届く内容のミニ講座を開催中です。

《私のおすすめの一冊》

おいしく食べて体に効く！
クスリごはん



『おいしく食べて体に効く！クスリごはん』の名前の通り、風邪、花粉症、疲労、肩こり、便秘、頻尿、肌荒れ、冷え性などなど・いろいろな症状に合わせて、毎日の食事で元になれるレシピや食材の豆知識などが満載の本です。

例えば、せきに効く食材はレンコンやナシや大根だそうで…その食材を使ったレシピがこちら。

せきに効く食べものを同時に摂って効果倍増 ナシとレンコンのジュース

材料 ナシ…1個
レンコン…100g

作り方 1 ナシとレンコンは皮をむき、ぶつ切りにしてミキサーにかけます。
2 なめらかになったら完成です。

食べ合わせ ナシには解熱作用もあるので、炎症やかぜの熱を取るのにも有効です。

ヘルシーライフファミリー著 星雲社 P19 転載

なかなか美味しそうですね！

症状ごとに直ぐに見たいところが見られるようになっているので、好きなところから読めるし、書いてあることも簡潔でわかりやすいです。

かわいいイラストが多くて、とっても読みやすいです。のどの痛みにはキンカン湯やネギを首にまくといいとか…どこかで聞いたことがあるような、そう！おばあちゃんのような本なんです。

売り文句の「うちの《常備薬》として一家に一冊どうぞ」もうなずけてしまいます。このシリーズには『クスリごはん 子ども編』『クスリごはん おかわり』そして本格的なレシピ本『クスリごはん食堂』なるものも出ています。

どの本も患者図書室にありますので、是非一度、ご覧になってくださいね。

司書 緒方 理恵

おやしらず
親不知について
歯科口腔外科部長 米本 嘉憲



当科へ紹介される患者さんの中で最も多いご相談は、親不知の抜歯についてです。その親不知と抜歯についての気になることをまとめてみました。

親不知の語源としては、18歳から20歳前後、親元を離れるころに生え親が歯の生え始めを知らないために、親知らずという名がついたといわれています。

引用 HP Dental Guide



1. 親不知ってなに？

親不知は、専門的には智歯あるいは第三大臼歯といいます。通常は10歳代の後半くらいで奥歯の一番奥に生えてきます。上下左右で4本あることが多いですが、最近では親不知がもともと無い方もいらっしゃいます。

3. 親不知は必ず抜かなければならないの？

親不知が完全に生えてうまく咬めている場合には、まずは抜かないでよいでしょう。しかし、むし歯や歯肉炎になりやすいのでかかりつけ歯科で清掃指導を受けておきましょう。また親不知の前の奥歯が抜けている場合には、義歯の支えとして役に立つことがありますのでかかりつけ歯科に相談しましょう。これら以外の場合は、抜くことを勧めることが多いと思います。高校生くらいで一度かかりつけ歯科に相談してみましょう。

「抜いたほうがいい」のか、「上手に付き合っていける」のか、調べて、相談しましょう！



2. 親不知で困ることは？（むし歯、歯肉炎、歯並び・・・）

歯は咬むためのものであるのに、親不知は多くの場合生えるスペースが無く、うまく咬める歯になることは難しいです。横に倒れていることも多く、親不知が生える力で前の歯を押して歯並びに悪影響を及ぼすことも。また、口の中の一番奥に位置するため、上手に歯磨きをすることができず、むし歯や歯肉炎になることが多いです。ひどいむし歯や、歯肉炎を放置しておくと、骨髄炎や蜂窩織炎（ひどい感染症）、上顎洞炎（蓄のう症）になることがあります。

頭痛や肩こりに悩まされる人も…
イタイ…

まずはかかりつけ歯科へご相談いただき、口腔外科での抜歯を勧められれば紹介状をお持ちになってください。



4. 親不知の抜歯の仕方って…？

ある程度生えている場合には、簡単に抜けることもあります。しかし、多くの場合は歯の根が複数あったり、曲がっていたり、顎の骨の中に埋まっていたりしますので、歯肉を切開し、歯の周りの骨を削り、歯を割って抜歯をします。ちょっとした手術と思うていただいたほうがよいでしょう。

5. 親不知の抜歯後の注意点は？（腫れ、痛み、出血、しびれ・・・）

◎腫れ、痛み

親不知を抜いた後は、程度に差はありますが、必ず痛みや頬の腫れは起こります。痛みに対しては、処方された鎮痛剤を処方医の指示を守って服用し、それでも痛みが治まらないときは、処方医に鎮痛剤の変更の相談を。腫れについては、抜歯後2日はよく冷やし、その後は腫れがひどくても冷やさないように！長期間冷やしすぎると、硬いしこりになって、腫れがひくのに時間がかかります。

◎出血

抜歯直後は出血が止まっても、食事や入浴の後に再度出血することも。多くの場合は安静にし、抜歯部位をガーゼなどで圧迫しておけば止血します。また口内は唾液があるので多く出血しているように思えます。唾液に血が混じるくらいは心配ありません。

◎しびれ

親不知の近くには下唇や歯肉の知覚神経や舌の知覚（味覚）神経が通っています。抜歯後にこれらの神経が麻痺してしまう可能性はそれほど高くありませんが、ゼロではありません。

◎上顎洞炎について

上の親不知の根は上顎洞（蓄のう症になる骨の空洞）に突き抜けていることがあります。抜歯後は強く鼻をかむことを数週間は控えてください。

術後は安静にしてくださいね！



■親知らずの影響で起こった歯肉炎・歯周炎は放置しておくとう髄炎や感染症などのほかにも、命にかかわる様々な病気になる可能性が！



歯周病（歯肉炎・歯周炎）



低体重児
出産
早産

糖尿病

呼吸器
疾患

循環器
疾患

脳血管
疾患

寝たきりの高齢者は細菌で誤嚥性肺炎を起こす危険性も！



■歯周病予防のために心がけたいこと

歯周病の直接の原因は歯垢です。また、歯周病は生活習慣病の1つ。バランスのよい食事をとり、十分な睡眠をとって抵抗力をつけることも大切です！

歯みがきの工夫

直接の原因、歯垢をしっかりと取りましょう。歯周病予防用歯磨き剤やデンタルフロスなども活用しましょう。



定期健診

歯周病のかかり始めは、ほとんど痛みがありません。1年に2～3回は健診を受けましょう。



食習慣

歯垢をつくりやすい糖分のとり方に注意し歯周組織の抵抗力をつけるビタミンCを積極的に摂取！



禁煙

喫煙は、歯周病のリスクを2～8倍に高めます！



出典 歯と口の健康づくり基本120 FUSOSHA MOOK

《医療のコトバを学ぼう》

病院で使われる医療の言葉を、わかりやすくご紹介します！

テーマ「化学療法」

「"放射線治療"のことじゃないの？



薬剤を使ってがんを治療することを「化学療法」と言います。



おすすめBOOK！

100歳まで自分の歯を残す4つの方法
歯と口の健康づくり基本120

親不知に関する書籍は残念ながら、ありません。申し訳ありません…。しかし、右記の本はとっても面白くておすすめです！ずっと自分の歯を使い続けるための方法と、歯磨きの知識・方法を、どちらもわかりやすく書いています。全身に関わる歯の病気、虫歯・歯周病を、歯が健康なうちから予防して、8020を目指しましょう！



看護師による 知って得する☆ミニ講座

5月21日（水）・22日（木）

「失禁予防とおむつの使い方」



次回6月18日（水）・19日（木）

「予防しよう！尿路結石」



予約不要・参加無料です！お気軽にご参加ください。

時間 11:30～12:00

場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」

《お問い合わせ》高松赤十字病院看護部 ☎087-831-7101



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.18

★えびとチンゲン菜のしょうが炒め★



シーフードはエネルギーが低い上、肉より油の使用量を控えて調理ができます。今回はえびを使ってシンプルでエネルギー控えめの一品をご紹介します。

＜1人分＞エネルギー
塩分

120kcal
1.0g



バナナ1本
エネルギー
約80kcal



＜材料（4人分）＞

えび（殻つき・小）	24尾（約400g）	酒	大さじ2
チンゲン菜（小）	4株	砂糖	小さじ1
しょうが	1かけ	塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2	中華スープ	1カップ
サラダ油	大さじ1	（中華スープの素は沸騰した湯200mLに2g加え溶かす）	

＜作り方＞

- チンゲン菜は根元を切って葉と茎に切り分け、それぞれ長さを半分に切る。しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- えびは尾に近い1節を残して殻をむき、背わたを竹串で取ってから背に包丁で縦にやや深めに切り目を入れる。
- 片栗粉と水（小さじ2）を混ぜ合わせて水溶き片栗粉を作る。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、えびとしょうがを入れて炒める。えびの色が変わりはじめたら、チンゲン菜の茎を加えてさっと炒め合わせ、中華スープ、酒、砂糖、塩を加えて混ぜる。すぐふたをして2分ほど蒸し煮にする。
- チンゲン菜の色が鮮やかになったら、水溶き片栗粉を回し入れる。とろみがついたらチンゲン菜の葉を入れ、ふたをして30秒ほど蒸し煮にする。葉がしんなりとしたらふたを取り、全体をさっと混ぜて器に盛り付ける。

ワンポイント

＊お好みに合わせて、色々な魚介類でお試ください。＊季節の野菜を取り入れるなど、いろいろ工夫してみてください。

引用文献：病院の言葉をわかりやすく工夫の提案 勁草書房