

# Kameda

2023.7 No.274

トイレルの作法

## 亀田メディカルセンターの理念

私たちは、全ての人々の幸福に貢献するために  
愛の心を持って常に最高水準の医療を提供し続けます

最も尊ぶこと：患者さまのためにすべてを優先して貢献すること

最も尊ぶ財産：職員全員との間をつなぐ信頼と尊敬

最も尊ぶ精神：固定観念にとらわれないチャレンジ精神

## CONTENTS

亀田総合病院報  
No.274  
2023年7月号

- 3 巻頭言
- 4 かめナビ トイレの作法
- 8 看護の目
- 10 Close Up News
- 16 トルコ共和国での地震被害に対する  
国際緊急援助隊医療チームでの活動
- 18 病院は誰かの仕事でできている

## 地域の医療機関との新たな関係性の構築にむけて

地域医療連携室 室長 蔵本 浩一

新型コロナウイルスが5類へと移行し、3年余に渡って続いた当院の面会制限が段階的に緩和されています。対面での交流が制限されたこの間、当院では様々なツールを利用して職員間のコミュニケーションを維持・促進してきました。地域医療連携室では、業務の可視化・効率化を図るべく、ICT<sup>\*1</sup>を用いてスタッフ間、他職種間の情報共有の促進に取り組みました。

その一つとして、転院依頼患者さまのリストをTeams<sup>\*2</sup>上に作成し、個々の進捗状況を担当医や関係各所と共有する仕組みを構築しました。結果、転院までの待機日数がリアルタイムで可視化され、入院ベッドのひっ迫状況が一目でわかるようになりました。コロナ禍で失われたものを挙げればキリがありませんが、こうして得られたものにも目を向けると、努力は無駄ではなかったと思えます。

もう一つ、今年に入ってベッドコントロールセンター長である亀田俊明院長の命を受け、安房地域で救急・入院医療を担う病院の代表者が集まり、救急医療や病床連携のあり方などを考えるwebミーティングが始まりました。

事の発端は二つあります。一つはコロナ第8波の只中にあった昨年末、当院の入院ベッドが満床状態となり、それが長く続いたこと

にあります。当時、他院から当院への転院待機日数は最長で1か月半にも及びました。地域で唯一の高度急性期医療を担う病院がその役割を果たせなくなるということは、近隣医療機関や地域の皆様にとっても重大なことですが、これは当院だけでは解決できない問題でした。医療の質を今より高めたとしても、ベッドが確保できなければ、本来の役割である「入院を要する高度な医療の提供」はできません。

また、2024年春に施行される「医師の働き方改革」に伴い、当院や地域の医療機関において救急医療体制、特に夜間救急の縮小が懸念されていることも大きな問題でした。

地域医療の根幹を揺るがすといっても過言ではないこれらの問題に対応すべく、今、地域の病院間で必要な医療提供体制のあり方を模索しています。そこでは「この地域を一つの病院に見立て、必要な人に必要な医療が届けられる体制作りを」といった言葉も聞かれ、組織の利害を超えた新しい関係性が作られようとしています。

コロナ禍を経て手に入れたものがきっかけとなって、それを活かした新たな取り組みが始まっています。近い将来、この地域が一丸となって医療の底力を発揮できる日がくることを願っています。

\*1：Information and Communication Technologyの略称。情報通信技術のこと

\*2：Microsoft Teamsのこと。ウェブ上でチャットをベースに様々な機能が利用できるツール



かめナビ

# トイレの作法



## ビロウな話で恐縮ですが…

「おしりだって洗ってほしい」  
—そんなユニークなキャッチコピーと独自のマーケティング戦略で日本のトイレ文化に革命をもたらした温水洗浄便座。公益財団法人発明協会が選ぶ「戦後日本のイノベーション100選」のアンケート投票トップ10に内視鏡やインスタントラーメン、新幹線などと並んで、東陶機器(現TOTO)が1980年に発売開始した温水洗浄便座「ウォシュレット®」が選出されている。今や日本家庭の約8割に普及した温水洗浄便座だが、「過度な使い方は便もれ(以下便失禁)の要因となる」と、角田明良消化器外科部長は適正使用を呼びかける。

その根拠としているのが、これまで独自に取り組んできた温水洗浄便座の使用習慣と便失禁の関連を検討した調査結果だ。角田医師は、便失禁を主訴に来院した患者の問診で、温水洗浄便座を過度に使用している方が多いことに着目。2019年6月か

ら2022年3月にかけて直腸肛門外来を受診した便失禁患者のうち習慣的に温水洗浄便座を使用していた37歳~92歳の85人を対象に、便失禁の原因を明らかにする目的があることを説明した上で、次回の診察までおしりの洗浄を中止するよう指導。この間、食事療法や薬物治療などの便失禁に対する保存的治療は行わなかったところ、フォローアップできた81人のうち、37人(46%)で臨床的に症状の改善が確認されたという。「このうち、便失禁の症状がまったく無くなった人が37%を占めた」と角田医師。

このことを論文にまとめ、第77回日本大腸肛門病学会学術集会(2022年10月14~15日、千葉市)で「温水洗浄便座による肛門洗浄は便失禁の要因である」と発表すると、世間の大きな関心を集めた。温水洗浄便座の使用が便失禁を引き起こす仕組みについて、角田医師は「肛門を締

める力(肛門括約筋圧)が加齢などで低下している状況で過度<sup>※1</sup>に温水洗浄することで洗浄水が肛門から直腸に流入しやすくなり、浣腸に類似した効果によって一部の便が排出される。しかし、排出されずに直腸内にとどまっていた洗浄水が便と混じり肛門外へ降りてくることで、トイレから出てしばらくすると知らないうちに液状便がもれる便失禁を起こすのではないかと推察する。

※1: 強い水勢で1回に10秒以上、1日2回以上洗浄



消化器外科部長  
角田明良 医師



## 心当たりがある方はご用心! NGなトイレ習慣

- ✓ 便意がないのにトイレに行く
- ✓ 便意があるのにトイレをがまんする
- ✓ 排便時に強くいきむ
- ✓ 反り返った姿勢で排便をする
- ✓ (排便を促すため)排便前に温水洗浄を使用する
- ✓ 強い水勢で10秒以上、1日2回以上温水洗浄を使用する
- ✓ 毎日排便がないといけないと思っている



# 日本人500万人が抱える Silent affliction

静かな 苦しみ

## 便失禁とは？

「急に便意を感じてトイレに向かったが間に合わなかった」「知らないうちに下着が汚れていた」といったように、自分の意思に反して便がもれることだ。

その症状から、仕事復帰ができずいたり、外出や旅行を控えたり、常にトイレの場所を気にしながら生活するなど、大きなストレスを感じている人も少なくない。生活の質に大きく影響する病気だが、患者自身が検査や治療を求めて医療機関を訪れることをためらうことから、silent affliction(静かな苦しみ)とよばれている。

欧米では便失禁に関する研究、診療が活発に行われてきたが、日本では生死にかかわる病気ではないため、大腸肛門疾患を扱う

医療者の間でも、長く診療すべき症状として十分に認識されてこなかった。しかし、2017年2月に日本初の『便失禁診療ガイドライン』が刊行されたことで、専門医だけでなく、一般内科や産婦人科の医師も診療できるよう、検査や治療法が明確になった。ただし、より専門的に便失禁を診ることができる施設は限られる。

## 肛門の筋肉が損傷すると 若くても便失禁に

便失禁の原因は複数あるが、主な3つの原因は次のとおり。

### ① 加齢による肛門括約筋の衰え

肛門の筋肉は全身の筋肉同様に加齢に伴って低下するため、肛門を締める力が弱くなり、気づかないうちに便がもれやすくなる。最も多い便失禁の原因だ。

### ② 肛門括約筋の損傷

出産や直腸、肛門の手術などで「肛門括約筋が損傷」を受けると、コントロールがきかず便失禁を起こすことがあり、若い世代の便失禁に多い。

### ③ 便通異常

水っぽいゆるい便の場合、肛門は正常に機能していても、もれやすくなる。そのため、便をゆるくする食品やアルコールなどの摂取量が多い人や、過敏性腸症候群の下痢型の人には便失禁のリスクがあるため注意が必要だ。



## 今日からできるトイレ習慣

### ① 便意を感じてからトイレへ

なんとなく毎朝の習慣で、便意もないのにトイレにこもる人がいるが、当然ながら便はすぐに出ない。無理に出そうと長時間トイレでいきむことを続けていると、肛門括約筋を傷めてしまうだけでなく、切れ痔や骨盤臓器脱<sup>\*2</sup>、便秘の悪化、便失禁などの症状を招くことがある。

\* 2: 出産や加齢などによって骨盤を支える筋肉の力が衰え、子宮や膀胱、直腸などの臓器が体の外に出てしまう病気

### ② トイレはがまんしない

トイレに行くのをがまんする習慣をつけると、便意が遠ざかりひどい便秘になる。石のように固くなった便が直腸から排出されず充満してしまうと、もはや自力で出すことができず医療機関の受診が必要になる。脳梗塞の既往歴のある方やご高齢の方は特に注意が必要だ。また学校で排便するのを友だちに知られるのが恥ずかしいと、帰宅するまでトイレをがまんすることもいるが、これも良くない。

### ③ 結局は規則正しい生活習慣

形がくずれない程度のバナナのような便が理想的。適度なボリュームのある有形便だと、肛門近くに便がきたことを脳が察知しやすく、排便もいきまらず楽になる。理想的な便をつくるためには、食物繊維をしっかり摂ることと、早寝早起きで朝の時間を有効に過ごすことが大切だ。



## おしりのトラブルを防ぐ 温水洗浄便座の適正な使い方

わたしたち日本人の暮らしに溶け込んだ温水洗浄便座。多くの方が当たり前、毎日の快適なトイレ習慣としてその機能を享受していることだろう。そのため、過度な使い方は便失禁やかゆみなど

おしりのトラブルを招くと聞いても、「トイレのあとに温水でおしりを洗わないのは気持ち悪い」と思う人もいるはずだ。

一方で、1回の洗浄時間や水勢、1日の利用回数など正しい使い方

を習ったことがある人はなく、それぞれの目的に応じて“なんとなく”使っている人が大半ではないだろうか。そこで、温水洗浄便座の適正な使い方を角田医師に聞いた。



使用の目安：おしりの洗浄は**排便後** 洗浄幅広めの弱い水勢で5秒以下、1日1～2回



多くの温水洗浄便座は洗浄水の勢い(強弱)を調整することができる。おしりの洗浄幅を細く強い水勢で1回に10秒以上、1日に2回以上おしり洗浄に使用すると、肛門の粘膜や皮膚を保護するバリアー(肛門腺や汗腺から分泌される粘液)を除去してしまうだけでなく、肛門にちいさなキズをつくり、皮膚のただれや、かゆみの原因になることがある。

また、便が硬く排便しづらい人で、排便の前に肛門を洗浄水で刺激することで、排便を誘発することがあるが、これを頻回に行うことでかゆみや便失禁を助長する可能性がある。

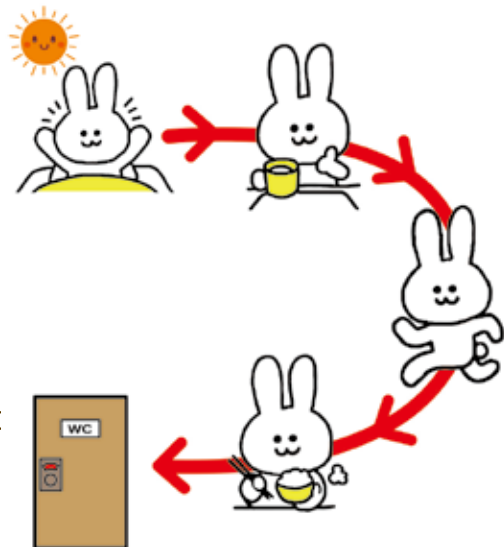
肛門の汚れを落とす目的であれば、「洗浄幅広めの弱い水勢で5秒以下、1日1～2回の洗浄」で十分だ。

また排便回数が多いと、おの

ずと温水洗浄便座で洗浄する頻度が高くなる。とくに1日の排便回数が3回以上で下痢気味の方はアルコールを含めた食事の内容を見直すことで症状の改善が期待できる。コーヒーなどの嗜好飲料や飲酒は腸管運動や便の状態に影響して、便失禁の要因になるからだ。

### 快便をまねく朝の過ごし方

- STEP 1** 目覚めたら冷たい水か牛乳をコップ1杯飲む  
→ 腸が朝だと思い動き始める
- STEP 2** 朝食までの間に散歩や読書、新聞を読んで過ごす  
→ 脳に刺激が行き腸が動き始める
- STEP 3** 朝食をとる  
→ 胃から大腸に指令が飛び、一気に便が直腸へ進む
- STEP 4** 便意を感じたらトイレへ





## おしりにやさしい食生活・生活習慣

### 食生活を見直す

当たり前の話ですが、便は食べた物でつくられる。高橋医師によれば、「食生活を見直し、便の状態を整えるだけで、7割は便失禁が改善する」という。食事療法のポイントは2点だ。

- ① 米飯を1日2膳以上とる!
- ② 便をゆるくする食品をさける

白米には便をまとめる働きがあるため、軟便の人は1日3食のうち少なくとも2食の主食を白米のご飯にするとよい。パンや麺類が食べたい場合は米粉のパンやフォーがおすすめだ。また、多く摂取すると便が緩くなる高FODMAP食品(牛乳、ヨーグルト、果物、甘い物、小麦、発酵食品、カフェイン、酒など)をできるだけ避けるとよい。一方で、便秘気味の人は、根菜類やいも類、きのこなど、たくさん摂取すると便が硬くなる食品に注意が必要だ。

### 腹圧をかけない動作を意識する

無意識に便がもれるのは、多くの場合、「イスに腰かける」「荷物を持ち上げる」「立ち上がる」など、なにか動作をしているときだ。筋力がないと「腰かける」場合も、ドスンと勢いよく座ってしまいがちだが、この動作はお腹に大きな圧がかかる。キャップを緩めた歯磨き粉のチューブをギュッと勢いよく握ると、中身が飛び出すが、動いた拍子に

腹圧がかかり便がもれるのは、これと同じことだ。

体を動かすときは、次の①~③を意識して腹圧がかからないようゆっくり動作することで、自ずと下半身の筋トレ効果も期待できる。

そのほか、女性に意外と多いのが「ガードル」。過剰に下半身を締めつけ過ぎることも便失禁の一因になる。下半身を締めつけるような下着や衣類、コルセットの着用は避けるとよい。

#### 【腹圧をかけない動作のコツ】

- ① 頭から尾骨まで背筋をまっすぐ伸ばした姿勢を保つ
- ② 「ハー」と息を吐きながら動く
- ③ 勢いをつけずにゆっくり動く

### 悩みを抱え込まず相談を

便失禁の発生には多くの要因があり、食事療法や生活習慣改善の効果が不十分な場合は、便失禁の原因になっている下痢を改善する飲み薬など薬物療法を併用する。それでも満足が得られなければ、自分の肛門の締め具合を波形で確認しながら訓練する「バイオフィードバック療法」や、おしりにペースメーカーのような装具を埋め込み排便に作用する「仙骨神経刺激療法」、出産で損傷した肛門括約筋を縫合する「括約筋形成術」など、より専門的な治療へと進む。便失禁は治療で改善が期待できる病気だ。悩みを抱え込まず、まずは専門医に相談することをおすすめする。



消化器外科部長  
高橋知子 医師

#### 【腹圧をかけない動作のコツ】



#### 【参考資料】

高橋知子部長がリーダーをつとめる「産後骨盤ケアチーム」では、出産による骨盤底障害(便失禁や排尿障害、骨盤臓器脱など)に対応する産後骨盤ケアにも力を入れています。詳しくは「亀田総合病院報No.262(2021年7月号)」をご覧ください。



# 看護の目

## 2本の足で



看護部 古内 翔太

A氏と初めてお会いしたのは、整形外科病棟の看護師として2年目を迎えたばかりの頃でした。左足の開放骨折で入院を余儀なくされたA氏は、一家を支えるお父さんといった印象の方でした。大変気さくな方で、担当として関わる中であっという間に打ち解けていました。骨折の手術後、リハビリに励んでいたA氏でしたが、しばらくして骨折部の骨髄炎を発症してしまいました。緊急手術を行い、下肢の切断を避けるための治療の一環として、足に特殊な器具を装着して過ごすことになりました。膝から下に数kgの器具をつけた生活を長期間強いられ、再感染など様々なリスクを抱えた中で治療を余儀なくされた当時のA氏の心境を想うと、筆舌に尽くし難いものだったと思います。それでも、A氏は明るく振る舞い、「足を切らずに済む方法がまだあって良かったよ」と笑顔さえ見せていらっしゃいました。そんなA氏の姿に、「強い人だな。自分だったら、自分の親だったらどうだろう」と考えずにはいられませんでした。しばらくして、一時退院が決まったA氏は、足に器具を付けたまま、松葉杖で退院されていきました。

その後も、治療の一環として再手術を受けるために、A氏は入退院を繰り返すこととなります。急性期の外科病棟で働いていると、同じ患者さまが何度も繰り返し入院されるというのは意外と

少ないものですが、私は、新人時代から顔を覚えていただいていたこともあり、「俺と古内くんは、この病棟ではほぼ同期みたいなものだね。俺の方がだいぶ年上だけど」と、そんな冗談を交わすようになっていました。入院治療の合間、A氏とは色々な話をしました。趣味のバイクや車の話、お子さんの進学の話、時には、私の私生活の悩みを聞いていただいたこともありました。7回の入院と9回の手術を乗り越え、ついに足から器具を取り除くことができた頃には、受傷から4年の月日が経過していました。「足が軽くなった。また来年、釘を抜きに来るよ。それが最後の入院になるかもね」と、いつも通り明るく、いつにも増して嬉しそうに、すっかり板に付いた松葉杖姿でA氏は退院されていきました。その背中に向かって、「お大事に」と声をかけた私もまた、喜びに溢れていたと思います。A氏が、骨髄炎の再発により緊急入院することになったのは、それからわずか4ヶ月後のことでした。

8度目の入院。また一から数年間かけて治療をやり直すか、下肢を切断して義足で社会復帰を目指すか選択を迫られたA氏が選んだのは、後者でした。下肢切断の手術前日、夜勤だった私は病棟でA氏と話しました。「俺はもう決心がついたからいいんだよ。子供も大きくなって、結構わかってきている。でも奥さんがね、ショックだと思



う。そばでずっと治療している姿を見ていたから。何年も頑張ったのに結局って。それが一番しんどいかな」と発せられるのは、自分のことより家族や奥さんを案じる言葉ばかり。「強い人だな。自分だったら、自分の親だったら」と、4年前からずっとそう思っていたことを初めてそこで伝えました。「家族もそうだけど、この病棟の人たちもずっと俺のことみてくれていたんだよね」A氏がこれまで闘ってきた4年間と、自分が看護師として過ごしてきた4年間が重なり、咄嗟に浮かんだのは、いつかのA氏の「同期」という言葉でした。看護師として、その時のA氏へ出来たことやかけられた言葉がもっとあったのではないかと今でも思います。しかし、少なくとも私はA氏との関わりの中で、この仕事は、看護をしている最中という瞬間だけでなく、ひとりの人間の人生に関わっているのだと大切なことを教わりました。それが

今でも、私の看護観の核となっており今日も整形外科病棟で働いています。

しばらくして、A氏は退院されました。義足を付け、2本の足で歩いて自宅へ帰って行きました。「また来ることがあっても、古内くんいるといいな。病棟に俺を知っている人がいるってだけでこんなにうれしいことはないから」そう言って病棟を去る間際、最後に見たA氏は、やはりいつものように笑顔を浮かべていらっしやいました。あれから3年経ちます。年上の『同期』は、あれから一度も再入院することなく、元気にされているとのことでした。

## 患者さまの辛さや不安に寄り添う看護

看護部 在間 望美



整形病棟の患者さまには、事故によって突然失われる機能やその回復のために入院生活が始まることがあります。また、年齢においても家族を支えるという役割を持っている方が多く、その辛さや不安

を抱えながら過ごすことが多いと思います。

看護師は、その辛さや不安に寄り添うことが大きな役割のひとつです。今回、下腿切断を決断した患者さまが、今の思いや今後の社

会復帰を目指していく思いを話され、よい関係が築かれ寄り添う看護がされていたのだと思います。

患者さまとの関わりを大切に、看護師として成長していくことを期待しています。

# CLOSE UP NEWS

クローズアップニュース

## 2023年度 医師初期研修

本年度臨床研修課程の初期研修医として第37期生24名が採用され、36期生23名とあわせて47名が臨床研修をスタートさせました。各医師の氏名は次の通り。(敬称略)



### 《1年次生》

#### ○亀田初期研修プログラム

- ・安藤 大晃(杏林大学)
- ・伊東 納野(東北大学)
- ・佐野 匠(日本医科大学)
- ・清水 花穂(弘前大学)
- ・菅野 義也(富山大学)
- ・竹田 早希(東京女子医科大学)
- ・千歳 修司(昭和大学)
- ・長尾 史門(国際医療福祉大学)
- ・根本 康太郎(東北大学)
- ・野呂 佳史(秋田大学)
- ・福田 直也(順天堂大学)
- ・藤山 拓海(慶応義塾大学)
- ・依田 恵(北海道大学)
- ・永井 晶子(徳島大学)
- ・三上 眞由(滋賀医科大学)
- ・中井 利宣(岡山大学)

#### ○亀田産婦人科プログラム

- ・建部 都志子(長崎大学)
- ・宮本 楓(鹿児島大学)

#### ○亀田小児科プログラム

- ・可児 涼真(北海道大学)
- ・竹内 映梨子(北里大学)

#### ○地域ジェネラリストプログラム

- ・ト部 真輝(国際医療福祉大学)
- ・梶川 浩宇(岡山大学)
- ・安田 友子(鹿児島大学)
- ・吉田 ジェイソン(滋賀医科大学)

### 《2年次生》

#### ○亀田初期研修プログラム

- ・板垣 奈恵(順天堂大学)
- ・一柳 咲佑美(藤田医科大学)
- ・佐久間 啓(神戸大学)
- ・司馬 康(東京大学)
- ・高木 未唯(北里大学)
- ・高久 太輝(島根大学)

- ・武田 侑真(東京医科歯科大学)
- ・伊達 裕美子(岡山大学)
- ・田中 聖人(東北医科薬科大学)
- ・槇田 智史(北里大学)
- ・南方 雄介(順天堂大学)
- ・山田 健二(千葉大学)
- ・内村 良平(東京医科歯科大学)
- ・福岡 悠生(北海道大学)
- ・松澤 優実(昭和大学)
- ・松本 絵美(日本医科大学)
- ・山田 剛大(名古屋市立大学)

#### ○亀田産婦人科プログラム

- ・鵜飼 亜里沙(聖マリアンナ医科大学)

#### ○亀田小児科プログラム

- ・上園 琢未(順天堂大学)
- ・山本 蓮(奈良県立医科大学)

#### ○地域ジェネラリストプログラム

- ・後藤 初菜(藤田医科大学)
- ・田島 光盛(北里大学)
- ・玉井 瑛(慶応義塾大学)

## 2023年度 歯科医師臨床研修



歯科医師卒後研修室では、研修歯科医として第27期生7名が採用され、辞令交付が行われました。(敬称略)

- ・荒井 陸(東京歯科大学)
- ・近藤 さくら(昭和大学)
- ・志邨 晃祐(東京歯科大学)
- ・中嶋 梓(東京歯科大学)
- ・長谷川 礼奈(東京歯科大学)
- ・藤島 彩加(東京歯科大学)
- ・古谷 彰裕(東京歯科大学)

## 亀田カイゼン・アワード2023

5月26日(金)、「亀田カイゼン・アワード2023」の発表会と表彰式が行われました。

職員の自発的な業務改善活動を促進するための表彰制度として2021年度から始まった亀田カイゼン・アワードですが、今年度は全事業所から110件の改善提案の応募があり、1次～3次審査を経て15演題まで優秀演題が絞り込まれました。

この日、代表者による取り組み発表が行われ、大賞(理事長賞)にNon-OR Anesthesia(NORA)チームの「NORA拡大による院内患者安全向上と麻酔管理料による加算収益増大」が選ばれました。麻酔科を中心としたチームが各科と連携し、手術センター外で行われる治療(脳血管内治療、消

化器内視鏡治療、循環器内科アブレーション治療など)や、ICU入室中の患者のCT検査やMRI検査に出張麻酔を拡大したことで、医療の質向上・患者安全の確保に貢献したことが高く評価されて、大賞受賞となりました。

亀田俊明院長は今年度の応募提案を振り返り、「今年で3年目を迎え、年々提案内容のレベルが上がってきていると感じる。確実に院内にカイゼンマインドが育ってきており、改善による改善、これを文化として根づかせていくことが、病院として大きな力になると考える。ぜひ継続的に取り組んでいてもらいたい」と、病院全体で業務の効率化を図りつつ、医療の質や患者サービスの向上に寄与する取り組みが増えることに大きな期待を寄せました。



「亀田カイゼン・アワード2023」の受賞提案は以下のとおり

### 【大賞(理事長賞)】

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| 代表者 | 杉山大介(麻酔科)                        |
| 提案名 | NORA拡大による院内患者安全向上と麻酔管理料による加算収益増大 |

### 【最優秀経営改善賞(経営管理本部長賞)】

|     |                      |
|-----|----------------------|
| 代表者 | 赤穂海香(看護部中央手術室)       |
| 提案名 | 手術医療機器加算請求漏れチェック体制強化 |

### 【最優秀医療改善賞(医療管理本部長賞)】

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| 代表者 | 富永恵美子(A棟3階)                   |
| 提案名 | 病棟オリエンテーション時間の削減に向けて～動画作成・活用～ |

### 【最優秀IT活用賞(情報管理本部長賞)】

|     |   |
|-----|---|
| 代表者 | 平尾朋子(看護室)                               |
| 提案名 | 自院開発のWeb問診票導入による業務改善、患者満足度向上および学会発表への活用 |

### 【亀田総合病院院長賞】

「NewsBot開発によるスキマ時間での自己学習推進(論文検索の自動化)」

### 【亀田クリニック院長賞】

「小児発熱外来をクリニックに移行することによる利便性の向上」

### 【亀田リハビリテーション病院院長賞】

「電子カルテ記載の自動化 RPA(Robotic Process Automation)の活用」

### 【亀田ファミリークリニック館山院長賞】

「不整脈患者に対するカルディオバージョン(DC)治療の入院から外来への移行」



### 【亀田京橋クリニック院長賞】

「女性をいつまでも応援したい! 人間ドックオプション開発」

### 【幕張クリニック院長賞】

「日勤帯のダブルリーダー設置」

### 【亀田MTGクリニック院長賞】

「鴨川市ふるさと納税人間ドックコースにおける未請求金額滞留の解消と業務の簡素化」

### 【亀田IVFクリニック幕張院長賞】

「保険適用の業務負担増加に対する業務効率化(治療計画書～レセプトコメント登録まで)」

### 【亀田森の里病院院長賞】

「画像検査拡充に向けて」

### 【亀田浜荻クリニック院長賞】

「診療部事務室から診療支援課への組織改革」

### 【業務改善特別賞】

「入職者の修学資金返還届Forms化」



## Customer Voice AWARD 2022

5月30日(火)、「Customer Voice AWARD 2022」の授賞式が亀田総合病院 A 棟9階小会議室で開催されました。

「Customer Voice AWARD」は、患者さまやそのご家族より、退院時に主にカスタマーコンタクトセンターに寄せられたお声の中から、特に高い評価を得た職員や部署を表彰するものです。

2022年度は以下の3部署が選ばれました。

- ・救命救急業務課
- ・医事課 入院受付
- ・栄養管理室

授賞式では、部署を代表して救命救急業務課の吉野勝巳課長代理、医事課入院受付の竹内恵係長、栄養管理室の根本圭子室長が出席し、亀田俊明病院長より表彰状が手渡されました。

受賞者からは、次のような感想をいただきました。

■「このたびCustomer Voice AWARD 2022の多くの選考の中から賞をいただき、ありがとうございます。日々の業務としての努力の結果の一つと



考えています。これを機に、より良い救命医療・救急業務に貢献できるよう課員一同一層精進して参ります」(救命救急業務課)。

■「事務員は、なかなか患者さまから感謝の声をいただけることが少なく、この度のお声をいただいただけでも大変うれしく思っていた中、このような賞をいただき、係員一同大変励みになります。今後も患者さまに寄り添った対応を心がけて参りたいと思います」(医事課 入院受付)。

■「今回の受賞は、スタッフの大きな励みになりました。今後も患者さまに喜んでいただける食事が提供できるよう部署一丸となり励んで参ります」(栄養管理室)

## 「2022年度 Paper of The Year」受賞者

亀田医療大学における総合研究所が主催する、亀田グループ内の優れた臨床研究論文に与えられるPaper of The Year受賞者が決定し、4月7日(金)に表彰式が行われました。

今年度も各部門から合計23編(英文18編)の応募があり、厳格な審査を行いました。最も優れた論文に与えられるBest Paper of The Yearには、リハビリテーション専門職の齋藤洋氏の心臓リハビリテーションに関する研究論文が選出されました。この表彰も今回で9回目になりますが、医師以外のBest Paper of The Year受賞者は齋藤洋氏で2人目です。

受賞者は以下の通り。(敬称略)

- ・Best Paper of The Year  
齋藤 洋(亀田総合病院 リハビリテーション室)
- ・医師部門  
小谷祐樹(亀田総合病院 集中治療科)
- ・後期研修医部門  
谷口順平(亀田総合病院 呼吸器内科)

- ・看護部門  
渡邊八重子(亀田総合病院 看護管理部)
- ・薬剤師部門  
稲垣孝規(亀田総合病院 薬剤部)
- ・臨床工学技士部門  
森 信洋(亀田総合病院 ME室)
- ・その他の職種部門  
加藤大地(亀田クリニック 健康管理課)



## 整形外科外傷セミナー開催

新年度を迎え、臨床研修をスタートさせた初期研修医らに向けて、「整形外科医の仕事を知ろう！ 重度四肢外傷の治療」と題し、4月12日(水)、第1回整形外科外傷セミナーがKタワー13階ホールで開催されました。

重度四肢外傷治療における初期治療の重要性を知ってもらおうと、救急の現場で外傷治療に携わる医師やリハビリセラピスト、看護師などコメディカルスタッフなどへ広く参加が呼びかけられ、会場に入りきらなかったスタッフ向けにはオンラインでも配信されました。

はじめに、当院整形外科部長代理で手の外科・マイクロサージェリーセンター長の久能隼人医師が、自身が経験した症例などを紹介しながら「重度四肢外傷」について講演。「阻血を伴う重度開放骨折はいかに時間のロスなく血行再建できるかが、感染を防ぎ四肢温存の鍵になる」と、初期治療の重要性を訴えました。

続いて、産業医科大学救急科准教授で整形外科 外傷再建センター部長の善家雄吉先生(写真)より、福岡県北九州医療圏の外傷治療の現況や、近年目覚ましい発展を遂げる重度四肢外傷初期治療の重要性についてご講演いただきました。

産業医科大学病院のある北九州医療圏は、比較的医療環境に恵まれた地域であるが故に、以



前は症例が分散していたといいます。そこで、2016年に同院で外傷センター(現 外傷再建センター)を立ち上げた際に、市内の2つの救命救急センターなどと外傷診療の連携を目的とした外傷疾患専門の診療体制(トラウマネットワーク)を構築。地域連携を深める一方で、2020年4月には同院に形成再建外科医が着任したことを受け、教育コラボレーションを行うなど整形外科医が組織再建も学べる環境を整備するなど、若手医師が多くの経験を積めるよう、育成・指導にも力を注いでいるといいます。

善家先生によれば、「受傷後早期に適切な施設で創傷の初回デブリードマン(壊死した組織や細菌感染組織を除去することで治癒を促進させるための手技)を行えば、感染率は1.6%にまで抑えることができる」と言い、「自施設で対応が難しい場合は、再建できる医師のいる施設へ適切な搬送が、外傷治療の成績に大きく影響し、その後の早期の社会復帰の実現につながる」と、重ねて初期治療の重要性を強調しました。



## G棟周辺の植栽工事が完了

今年4月中旬よりスタートしたG棟前緑地への植栽工事が完了し、四季の移ろいや自然のうるおいを感じられる環境へと景観が整備されました。

植栽工事にあたっては、環境の保全や自然・生活・文化環境の整備向上を目的に社会貢献活動や環境への取り組みなどさまざまな活動を行っている公益財団法人三菱UFJ環境財団より、潮風に強く火災などの延焼を防ぐ防火樹としても知られるモチノキの苗木50本の寄付をいただき、6月5日(月)、関係者による植樹が行われました。

地域の飲食店によるお弁当や軽食販売が人気のG棟前キッチンカーエリアも、明るく憩いの空間へと生まれ変わりました。今年4月から出店店舗が増えたこともあり、職員や来院者、通りがかりに車を停めて立ち寄りの方など、昼夜賑わいを見せています。





## 第75回日本産科婦人科学会学術講演会 末光医師がCongress Encouragement Award受賞

5月12日(金)～14日(日)、産婦人科最大の学術集会である「第75回日本産科婦人科学会学術講演会」が東京国際フォーラムにて開催され、当院産婦人科部長代理の末光徳匡医師の発表演題が、JSOG Congress Encouragement Awardを受賞しました。

現在、産婦人科医療をめぐるのは、専攻する医師の減少に伴い、産婦人科医の地域偏在が大きな課題の一つとなっています。さらに近年の出生率低下により、産科診療施設の減少する地域もあります。そのため、妊産婦の通院距離や通院時間が長くなるなど、大きな不便と通院コスト増が社会問題となっています。こうした課題への対応策として、ICTを活用した遠隔診療が周産期医療の分野で摸索されています。

末光医師の事例研究も、従来であれば入院管理を必要とした高度な胎児発育不全に対して、在宅で母子の健康状態を確認できる遠隔CTG<sup>※1</sup>を併用して外来管理を行ったものです。(「Telemedical

home care of fetal growth restriction with mobile cardiotocography; Case series study」)

受賞を受け末光医師は、「今回このような栄誉ある賞を受賞させていただき大変嬉しく思っております。妊婦さんの頻回な通院・入院による時間的・経済的な負担を軽減したく思い、本研究を始めました。すべての妊婦さんにご家族が安心して過ごせるように、日常生活を守りながら医療を受けられるように、今後も取り組んで参ります」と語りました。

※1：胎児の状態を把握するために必要な胎児心拍数と子宮の収縮圧を時間経過とともに記録をしたもの。胎児心拍数陣痛図とも呼ばれる。



## IVF川井院長 プレコンテーマに新刊出版

高度生殖医療を提供する亀田IVFクリニック幕張の川井清考院長が5月29日(月)、主婦の友社より“ヨム!妊活シリーズ”の第1弾として、電子書籍『ヨム!妊活 私たち、妊娠できる?編』を出版しました。

結婚し、そろそろ子供が欲しいと思ってから初めて検査を受けて、妊娠しづらいことがわかるケースが多くあります。仕事のキャリアアップや、妊娠・出産・育児と仕事の両立など、長期スパンで人生設計を考えたとき、妊娠したいタイミングは一人一人違ってきます。今すぐ妊娠したい人も、いつかは妊娠したい人も、その時になって慌てないよう、亀田IVFクリニック幕張では、昨夏より妊活検診<sup>※</sup>をはじめると「プレコンセプションケア」に力を入れています。



プレコンセプションケア(preconception care)とは、赤ちゃんを授かるために自分の体の状態を知り、妊娠前から生活や健康に向き合い、安全な妊娠・出産に向けて体をととのえていくこと。男女ともに早い段階で自分の体の状態を知り、ケアを行えば、遠回りせずに妊娠が望め、未来の家族の健康を守ることができます。

本著では、「ブライダルチェックは受けたほうがいい?」「排卵日っていつ?」「人工授精ってタイミング法より妊娠しやすいの?」など、妊活に関する疑問を1対1の対話形式で、妊活の要となる症状や検査も含めてくわしく解説しています。いつか産みたい、産むかもしれないと考えている10代、20代の女性はもちろん、男性も必読の一冊です。



※プレコンセプションケア・妊活サポート外来(妊活検診)▶



## 産婦人科 門岡医師 妊娠糖尿病にまつわる書籍を医療監修

当院産婦人科の門岡みずほ医師が医療監修を行った『2人目妊娠したら糖尿病になった話<sup>※1</sup>』（奥田けい著、KADOKAWA）が5月25日（木）発売されました。



同著はイラストレーターの奥田けいさんが、2人目の子どもを妊娠後、妊娠糖尿病と診断されてからの体験談を分かりやすく漫画形式でまとめたものです。

通院方法、リアル食生活など、当時、誰の体験談も聞けなかったことから、自身の経験を含めたリアルな妊娠糖尿病生活を見ていただくことで、同じ境遇の方々の不安や心配を少しでも取り除けたらと、出版への思いを文末で綴っています。

「妊娠糖尿病<sup>※2</sup>」は妊婦の約8人に1人が発症す

る可能性があり、門岡医師によれば「母親の高血糖は胎児にも影響を及ぼすため、正しい知識で母子の健康を守ることが大切」とのこと。また、お産後も生活習慣や体重コントロールを注意することにより、将来の糖尿病発症を低減できると言います。「妊娠糖尿病の診断を受けるとどなたも落ち込まれると思いますが、軽度の糖代謝異常を見つけることができた貴重な機会と捉え、少しでも前向きに妊娠生活を過ごしていただくお手伝いができれば幸いです」と語っています。

※1：本書のタイトルは『2人目を妊娠したら糖尿病になった話』となっていますが、著者の診断名は正しくは「妊娠糖尿病」であり、本著は「妊娠糖尿病」を紹介するものとなります。なお、「妊娠糖尿病」と「糖尿病」は異なる疾患ですのでご注意ください。

※2：「妊娠糖尿病」とは妊娠をきっかけにインスリンが効きづらくなり血糖値が上がる、軽度の糖代謝異常のこと。



## ユニクロ亀田総合病院店 OPEN!

5月28日（日）、ユニクロ亀田総合病院店が病院敷地内にグランドオープンしました。

売り場面積は198平方メートルと小ぶりながらも、メンズ、ウィメンズ、一部キッズ、ベビーなど、ユニクロの人気アイテムを中心に約100アイテムを展開。快適な着心地や脱ぎ着のラクさにこだわった前開きインナーや、妊娠中の体型変化に対応したマタニティウェアなど、病院を訪れる方のニーズに寄り添った商品も取り揃えています。

入口には、車いすや歩行器などで来店される方向けにスロープが設けられており、患者さまが肌着などを買い求めに来店され、スタッフが丁寧に商品説明をする光景も見られました。春に入院されたため、涼しい素材の肌着やアウターを見に来られた患者さまは、変化の乏しい入院生活の中に、日

常生活を感じられる場所が出来たことがうれしいとおっしゃっていました。

グランドオープンに先立って、5月26日（金）午後3時から職員向けにプレオープンが行われました。夕方5時を過ぎると、仕事を終えたスタッフが連れ立って内覧に訪れ、店内は大いに賑わいました。



なお、店舗はバスロータリーの入口に近く、頻繁に大型バスの出入りがあるため、近くに専用駐車スペースはありません。病院駐車場をご利用いただくこととなりますが、平日午前は外来患者さま優先といたします。土・日・祝日にユニクロで一定額以上お買い物をされた方には、駐車場の割引サービスがありますので、詳しくはホームページをご確認ください。



駐車場の詳細はこちら▶



# トルコ共和国での地震被害に対する 国際緊急援助隊医療チームでの活動

臨床検査室 MPST (診療支援チーム) 太田麻衣子

2023年2月6日にトルコ南東部で発生したマグニチュード7.8の地震は、トルコ共和国・シリアに甚大な被害をもたらし、その被害は死者5万人以上、負傷者10万人以上とされています。

日本政府はこの被害に対し、トルコ共和国からの要請を受け、国際緊急援助隊(JDR:Japan Disaster Relief Team)を派遣しました。JDRとは、JICA(国際協力機構)が実施する国際緊急援助のうちの人的支援であり、救助チーム・医療チーム・専門家チーム・感染症チーム・自衛隊部隊の5つのチームがあります。このうち、私が登録しているのが医療チームです。

JDR医療チームの派遣体制にはType1(外来機能)、Type2(外来+病棟・手術機能)があります。今回の派遣体制はType2での派遣となり、1次隊から3次隊まで、延べ180名余が派遣されました。私は2次隊の臨床検査技師として2月23日(木)に日本を出発し、派遣中に3次隊までの派遣延長となり3月16日(木)に帰国しました。

JDR医療チームの活動地は、トルコ保健省と調整の結果、ガジアンテップ県オーゼリ市となりました。オーゼリ市では、市内に唯一の病院であるオーゼリ国立病院が建物破損で病院避難<sup>\*1</sup>となり、市内の職業訓練学校で仮設診療を行っている状況でした。JDR医療チームは、職業訓練学校の駐車場にテント型の入院外科診療施設(診療サイト)を設置し、オーゼリ国立病院の機能を補完することを目的に病棟・手術機能をもつField Hospitalとして、昼間の外来



写真提供：JICA

外来診療の様子



写真提供：JICA

整形外科手術の様子

診療に加え、夜間診療、手術、入院などを行いました。

派遣時の医療ニーズは、災害関連疾患は減少傾向で、粉塵による呼吸器症状や、インフルエンザ・COVID-19など呼吸器感染症、病院に通院困難となったことによる慢性疾患の増悪などが多い傾向でした。また、地震後の不安など心のケアも必要な時期であり、チーム全体で患者に寄り添い、丁寧な診療を心がけました。

私は臨床検査技師として、検体検査、生理検査、感染症迅速検査、採血や鼻咽頭検体採取などを実施しました。

JDR医療チームの臨床検査機能としては、小型検査機器を各種保有しており、血液検査では生化学・血算・血液ガス・血糖・血液型、生理検査では超音波・12誘導心電図、尿検査では定性・沈査・妊娠反応、そのほかグラム染色と鏡検も可能です。また、インフルエンザ・COVID-19など呼吸器感染症をはじめ、ノロなど消化器感染症や、HIV・HCVなど様々な感染症迅速検査を可能としており、外傷だけでなく慢性疾患など幅広い検査に対応可能です。

Type2での臨床検査技師は2名体制が必須メン



写真提供：JICA

JDR医療チーム診療サイト





写真提供：JICA

臨床検査室



写真提供：JICA

臨床検査室での採血



写真提供：JICA

病棟での心電図検査

バーとされています。国際災害で活動する医療チームの中でも、これだけの検査機器を保有し、かつ臨床検査技師が検査実施と検査機器の管理を行うというチームは少なく、JDR医療チームの特徴でもあります。活動中には、JDRの検査だけでなく、外部からの検査依頼への対応や、オーゼリ国立病院の臨床検査室との交流もありました。

現地での生活は、診療サイト近くのフットサル場にキャンプサイトを設置し、テントでの野営でした。夜間は氷点下、日中は20℃超えという寒暖差の中で、夜は二重にした寝袋の中にカイロと湯たんぽを入れ、頭まで潜って就寝していました。食事は日本から輸送した災害食と、近隣住民から差し入れをいただいたり、昼食はオーゼリ国立病院の職員が職業訓練学校の厨房で食事を作って提供してくれていました。治安状況から外出が禁止されていたということもあり、50名以上のほぼ初対面の隊員と現地通訳の方で、夜のキャンプサイトで災害食を片手に毎日コミュニケーションをとりながら信頼関係を深めていました。

JDR医療チームの診療は3月11日(土)で終了し、1次隊が展開した診療テントなど20tを超える資機材を3次隊で撤収し帰国しましたが、撤収後の支援は他の医療チームに引き継がれています。

日本とトルコは古くからの友好国であり、1999年のトルコ大地震でのJDR支援活動、2011年の東日本大震災でのトルコ救助隊支援活動と、互いに助け合ってきた歴史があります。その絆は強く、オーゼリ国立病院の職員をはじめ住民の方々はとても友好的で、私たち隊員に毎日感謝の気持ちを言葉や文字で伝えてくれました。また、通訳として多くのトルコ人が協力してくださり、活動を支えてくれまし

た。どんな過酷な状況であっても、他国から入ってきた我々を優しく迎え、感謝の気持ちを伝えてくれるトルコの人々の温かさは忘れられません。

私たちの活動が、少しでも現地の支援に繋がっていることを祈るとともに、今回の経験を糧に、今後も院内外の救急・災害医療に尽力していきたいと思っています。

最後に、今回のJDR医療チーム派遣要請に際し、快く送り出してくださった病院長をはじめ、臨床検査部部長、室長、主任、MPSTメンバーと、派遣に係る諸手続きに関わってくださった皆さまに、心から感謝いたします。

※1: 災害の発生により病院建物の倒壊の恐れやライフラインの途絶が起こり、診療継続が困難となる可能性が生じた病院から、入院患者を大規模に退避させること。



写真提供：JICA

通訳さんとの交流



写真提供：JICA

オーゼリ国立病院の臨床検査技師 Nihal(右)さんと筆者

# 病院は 誰かの仕事で できている



## 今回の部署

**歯科センター  
歯科技術室  
歯科衛生士**

歯科衛生士は、歯科疾患の予防・口腔衛生の向上を図ることを目的として、歯・口腔の健康づくりをサポートする国家資格の専門職です。

最近では歯・口腔内の健康は、感染症の予防をはじめ医療に大きな影響をおよぼすことが分かっています。また自分の口で食べること、おしゃべりすることなど、QOLにも非常に大切です。こうした背景を踏まえ、歯科衛生士は歯科センター内だけでなく、在宅や病棟などに活躍の場を広げています。



歯科衛生士の数 **35**人

歯科衛生士は  
こんな場所で働いています

- 歯科診療室
- 手術室
- 病棟
- 地域の医療機関や施設
- 訪問歯科診療
- 近隣の小学校などで  
歯科検診や保健指導



「やりがい」「仕事の魅力」「大変なこと」  
歯科衛生士に聞いてみました

### 認定歯科衛生士が2名誕生!

今年4月、医療安全管理分野で2名の「認定歯科衛生士\*」が誕生しました! 専門分野でより質の高い医療を提供したいです。  
※専門分野において高度な業務実践の知識・技能を有すると認められた歯科衛生士です(日本歯科衛生士会)。

向上心が高く、いろいろなことにチャレンジしてみたいと考えている人が多いです。「亀田で認定資格がとれるんだね!」と知っていただくことは大切だと思います。当院は認定歯科衛生士の資格がとれる認定施設ですので、そのための環境が整っています!

### 足の手術の前に歯科治療!?

歯科の術前外来を受診された患者さまが、「なぜ!?!」とよくびっくりされます。例えば人工関節の手術の場合、1ヵ月前までに歯科治療を終えなければいけません。抜歯やケアの際に口腔内の菌が血液から入りこみ、感染症を起こすことがあるからです。また抗がん剤治療なども、血がとまりにくくなったり、感染症に弱くなってしまったりすることもあります。そのためにも、事前にしっかり歯や口を健康にしておくことが大切です

入院前の受診や術前外来では、入れ歯のチェックなど、しっかりと栄養摂取ができるようにケアもしています。患者さまが歯や口のことを心配することなく手術や治療に臨めるよう、またお口のトラブルで治療が滞ることがないように関わらせていただいていること、お話をいただくと嬉しいです!

### 総合病院だからこそ

術前外来や病棟では、いろいろな疾患を持つ患者さまと接します。技術だけではなく、様々な病気や病態の知識、看護師さんを始めた他職種とのコミュニケーション、心身が弱っていることも多い患者さまへの接遇など、経験やスキルが問われます。しっかりと勉強をし、分からないことは医師に確認するなどして、より効果的な処置ができるように準備しています。でもこれこそが総合病院だからこそできることであり、やりがいも感じています。

看護師さんにとっても、口腔ケアはなかなか大変です。そこで摂食嚥下認定看護師さんとコラボで、年に何度か勉強会を主催しています。看護師さんからの認知も高まることで、声をかけていただくことも増えました。

### 働き方はいろいろだけど頼もしい仲間たち

女性が多い職場なので、出産や子育てなどで午前みの勤務など、働き方はそれぞれ。女性同士、お互いフォローしあうことのできる環境が整っています。

時短でも「やりがい」や「達成感」が持てるような働き方を大切にしています。例えば病棟でのケアだったら、午前のみで完結する場合があります。限られた時間の中でもできることはないかよく考えています。

休憩時間中に同僚とおしゃべりするのは心休まる楽しいひと時! 歯科衛生士同士、とても仲がよいのも働きやすい理由のひとつです。

## 歯科衛生士の本音



歯医者さんに行く前は  
歯を磨いたほうが  
いいの？

歯科衛生士は磨いた状態の歯を見て「これくらい磨けているんだな!」と判断しています。磨いていない場合でもまったく問題ありませんが、いつも通り磨いた状態を見てもらうのがオススメです。処置がある場合などは、磨いてきていただくと助かります。

フロスをサボって  
しまいました…。  
怒られそうで歯科  
に行くのが怖い

毎日・毎回丁寧な歯磨きをするのは理想的ですが、なかなかそうはいきませんよね。それは私達プロでも同じです。まずはできることから始めていただけるよう、生活習慣などをお聞きした上で、無理のない範囲のケアをご提案させていただきます。ただ歯科の定期健診だけは欠かさず受けてほしいというのがホンネです!

うっかり予約を忘れてしまっ  
てそのままフェードアウト。  
また行っても大丈夫??

来ていただけるだけでありがたいので、気にせずご予約をおとりください!お待ちしております(\*´▽`\*)

歯ブラシやフロス  
の使い方を教えて  
もらえますか?

もちろん大丈夫です! 私達も勉強はしていますが、電動歯ブラシなどは形や動き方も様々なので、できればいつも使っている歯ブラシなどをご持参いただければ助かります。「この角度で」「こういうふうにとってみて」とより具体的にアドバイスできます。

歯ブラシで毎日  
ちゃんと歯を磨いて  
いれば大丈夫?

歯ブラシだと6~7割くらいしか汚れがとれないので、やはりフロスなどを補助的に使っていただくと有効です。あとは「口の中を汚さない生活習慣」も大切です! ダラダラと食べたり飲んだりしていると口の中のプラーク(歯垢)の量が増えてしまいます。



## きれいな歯のひみつを聞きました ~歯科衛生士さんオススメアイテム~

SECRET

### タフトブラシ

あまり知られていないタフトブラシ。通常の歯ブラシを使用したあと、毛先が届きにくい、「歯並びの悪い所」「奥歯の奥」「矯正装置の周り」「こどもの仕上げ磨き」などに適しています。歯間ブラシが苦手、入らない・折れてしまうなど使用をためらっている方は、使用してみることもオススメです。

### 研磨剤なし・ジェルタイプの歯磨き粉

電動ブラシを使う場合は「研磨剤」が含まれる歯磨き粉はNG。歯の表面を傷つけてしまう原因に。「研磨剤フリー」や「電動歯ブラシ用」の歯磨き粉がオススメです。飛沫の飛びにくいジェルタイプのものを選ぶのもポイントです。成人の方は、歯肉の退縮が起これば歯の根元はむし歯になりやすいため、フッ素濃度が1,500ppmに近い歯磨き粉を選んでくださいね。

### 歯の着色よごれ(ステイン)を浮かせて落とす歯磨き粉

当センター歯科衛生士の8割~9割が使っています。歯の着色よごれ(ステイン)を浮かせて落とす成分が入っているので、きれいな歯が保てると人気です。続けてるうちに着色もつきにくくなったとの声も聞きます。



# 亀田総合病院報

No. 274

亀田ホームページ <https://www.kameda.com>

2023年7月1日発行 (隔月発行) 発行責任者：亀田隆明 編集：広報企画室

発行：医療法人鉄蕉会 〒296-8602 千葉県鴨川市栗町1929

当広報誌は個人情報保護のもと本人の了承を得て作成しており、本用途以外の転用は固くお断りしております。

All articles on this PR magazine has been printed under the permission of the subscriber to protect their personal information.

All editorial content and graphics may not be copied without the permission of Kameda Medical Center, Public Relations which reserves all rights.

