



大阪大学
OSAKA UNIVERSITY



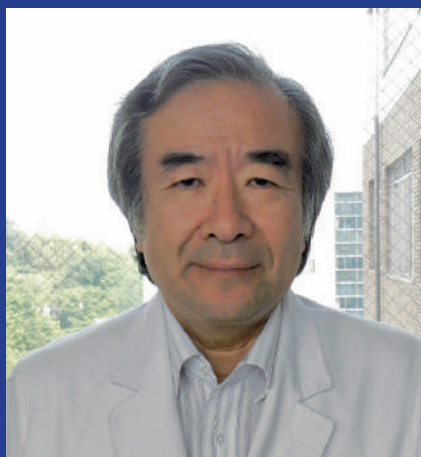
Vol.20
2019年7月号

News
Letter

おおきに健康

歯とお口から

大阪大学歯学部附属病院 広報誌 <http://hospital.dent.osaka-u.ac.jp/>



副病院長 古郷 幹彦

令和という新しい年号のもとに子どもの病院も新しい時代へと進もうとしています。平成の時代の変革で国立大学歯学部附属病院が関西では1病院のみ、全国的にも2病院のみとなりました。私たちの病院は歯科を代表する病院として国民に対する役割と責任が大変重くなりました。新しい令和の時代、口の医療の重要性はますます高まるものと考えております。私たちは国民のご期待に沿うよう頑張っておりま

す。口は高齢化に伴い様々な病気を引き起こします。生涯のQOLを高めるための歯の健康管理が重要となります。また最近マスコミをにぎわしている口腔がんの早期発見は非常に大切なことです。誤嚥の問題では、高齢化して必要な食べ物やお薬が上手に飲めるかということで、この口の機能は忘れられがちですが、命に関係することになります。お口は様々な病気を引き起こす原因となります。早めの受診をおすすめいたします。

内面

- 特集1.
「歯の博」を開催しました!
- 特集2.
「夏バテぎみで食欲がないときの食事の摂り方」
- 特集3.
池看護部長おすすめメニュー

お口の相談コーナー
お口のマメ知識

裏面

- 2019年4~6月の統計情報
- 病院概要



特集1 「歯の博」を開催しました!

2019年5月3日(金・祝) 10:00~15:00

大阪大学の創立記念日(5月1日)を祝して開催される「いちよう祭」で、学内施設開放「歯の博」を行いました。体験コーナーを設置し、今年は大型連休中にも関わらず400名を超える多くの方々に参加いただきました!





売店がオープンしました!

病院1階に(株)モリタの売店がオープンしました。歯科用品のご購入にお役立てください。

特集2 「夏バテぎみで食欲がないときの食事の摂り方」

栄養管理室 副室長 畦西 克己

急に暑くなると体の調子が崩れやすくなります。特に夏の初めは体が暑さに適応していないので、「なんとなくだるい」、「疲れる」、「食欲がない」などの症状が現れやすくなります。このような夏の暑さから来る体調不良をまとめて「夏バテ」といいます。夏バテの原因として「体温の調節不全」、「発汗による脱水状態」、「食欲減退による栄養バランスの崩れ」、「睡眠不足」、「寝冷え」、「冷房病」などが考えられます。

夏バテは食欲がなくなることから始まります。これは暑くなると、暑さというストレスに体が適応しようとして、無理な負担がかかるためです。症状として、胃腸の働きが鈍くなり、胃液の分泌や消化酵素の働きが低下します。そうすると、あっさりした喉の通りが良い冷たい素麺というように偏った食事になりがちです。また、冷たい飲み物をガブ飲みしてしまいます。このような食生活が続くと、栄養のバランスが悪くなり、体に必要な栄養素である蛋白質やビタミン・ミネラルなどが不足し、体調を崩してしまいます。

夏バテを予防するためには次のことに注意しましょう。

- ①水分は温かいものをこまめに摂りましょう。**
一度にガブガブと冷たいものを飲むと、喉の渇きがいやされて気分が良くなりますが、胃液が薄まります。胃液が薄くなると、消化能力が低下し、胃酸の殺菌力が弱くなります。
- ②消化の良い食べ物を摂りましょう。**
胃の働きを改善するために脂肪の多い料理は控えましょう。バターやチーズの脂肪は乳化されているため、消化が良いのでお勧めです。また、栄養価が高い卵料理やお粥なども消化が良いです。食材は小さく切り、やわらかく煮込むことも大切です。
- ③栄養のバランスを考えた食事を摂りましょう。**
胃壁を修復するために蛋白質、ビタミン類が必要です。脂肪の少ない魚や肉は薄味で煮たり、蒸したりし、調理法を工夫しましょう。豆腐などの大豆製品も有効です。また、野菜はビタミン類が豊富です。繊維のやわらかい人参や南瓜、ほうれん草などの葉野菜は糖先を使用しましょう。

④ビタミンB₁をしっかり摂りましょう。

ご飯、パン、麺などに多く含まれる糖質が体内でスムーズに使われるには、ビタミンB₁が大切な働きをします。夏の暑さはビタミンB₁の消費が大きくなり、不足すると、「だるい」、「疲れやすい」などの症状が現れるため、十分に補う必要があります。ビタミンB₁は、豚肉が他の肉に比べて多く含まれています。また、食べ合わせとしては、ニンニクや玉葱との相性が良く、これらに含まれるアリシンがビタミンB₁と結びついて、ビタミンB₁の吸収率を高めます。

⑤ビタミンCもしっかり摂りましょう。

私たちの体はストレスがかかるとビタミンCの消費が激しくなります。冷房の効いた部屋から急に暑い所に出たりすると、それだけで体はストレスになり、ビタミンCがたくさん必要となります。ビタミンCは多めに摂っても余分なものは尿と一緒に体の外へ出ていくため、摂り過ぎの心配はいりません。また、ビタミンCをたくさん摂るには、生野菜をたくさん食べることを連想しますが、サラダ1皿より、お浸しや煮物の方が量を多く食べられます。多少の調理損失があってもビタミンCは期待できるため、ゴーヤ、青梗菜、キャベツ、南瓜などを摂ることをお勧めします。果物ではオレンジなどの柑橘類やキウイフルーツなどに多く含まれています。

ビタミンB₁を多く含む食品

豚肉、ハム、鰯の蒲焼き、たらこ、チーズ、牛乳、豆腐、きな粉、発芽玄米、玄米

ビタミンCを多く含む食品

ゴーヤ、小松菜、ピーマン、ニラ、チンゲン菜、キャベツ、南瓜、トマト、レモン、キウイフルーツ

ゴーヤチャンプル

豚肉、ニンニク、卵、豆腐、ゴーヤ、チンゲン菜を使用します。ゴーヤは苦みを無くするために塩茹です。最初にニンニクを炒め、豚肉を入れてください。

メバルの煮付け

魚はあっさりした脂肪が少ないものを使用します。



ご飯は炊飯する時に発芽玄米を加えます。

麴の味噌汁

南瓜の煮付け

特集3 池看護部長おすすめメニュー

5月14日に病院食でご飯、スコッチエッグ、付け合わせ(スパゲティ)、サラダ、スープ(もやし)、ババロアを提供しました。

スコッチエッグの「スコッチ」は「スコットランドの」という意味です。そのため、発祥地はイギリスのスコットランドであるという説が有力であるとされています。スコッチエッグは写真のように油で揚げたミンチ肉の中心に卵があり、たいへん色彩鮮やかで、見栄えがよい料理です。

「卵が加わるだけで、色彩よく、ボリューム感があり、いっそう食欲を引き出すスコッチエッグ」は池看護部長もお気に入りのおすすめメニューです。

大阪大学歯学部附属病院の給食は手作りにこだわっています。「この病院の食事はたいへん美味しい」と患者さんから言い続けていただけているように栄養管理室一同、日々努力していきたいと考えています。



この料理のレシピを載せましたので、ぜひ作ってみてください。

スコッチエッグ



材料(1人前)

合挽き肉	60g	コショウ	少々	サラダ油	10g
玉ねぎ	20g	卵	1ヶ	(A) ウスターソース	10g
(A) サラダ油	2g	小麦粉	10g	(B) ケチャップ	10g
食パン	20g	溶き卵	10g		
牛乳	15g	パン粉	10g		
塩	少々				

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りし、サラダ油でしっかり炒める。(A)
- ②卵は茹で卵にする。
- ③合挽き肉に塩コショウし、(A)と牛乳に粉砕した食パンを浸したものを合わせ、それに茹で卵を包み込み、楕円形にする。
- ④③に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付け、成形する。
- ⑤④を180℃の温度のサラダ油で衣がキツネ色になるまで揚げる。
- ⑥⑤を半分に切り、上から(B)を混ぜ合わせたソースをかける。

(栄養管理室)

「骨のような固いものが大きくなってきた」

障害者歯科治療部 准教授 秋山 茂久

最近、舌癌に関心が集まり、口の中の変化に敏感になっておられる方が多いようです。本誌前号でも「お口の豆知識」とこのコーナーにおいて舌癌に関する話題が取り上げられました(まだ見ておられない方はお読みください)。口の中に関心が集まる中「骨のような固いものが大きくなってきた」と受診の際に相談されることも多くあります。

これは「骨隆起(こつりゅうき)」とよばれるものです。歯は歯槽骨と呼ばれる骨で支えられています。歯周病が進行してくると、歯周病菌によって歯槽骨が溶かされ、歯がぐらついてきます。重症になると歯が抜け落ちてしまいます。逆に、歯

に過剰な力がかかると、歯を守り、支えようとして骨ができてきます。それが骨隆起です。歯ぎしりや食いしばりがある人によく見受けられます。多くの場合、下顎の舌側に左右対称に見られます。これを「下顎隆起」と呼びます。たいてい気づかないうちに大きくなってきます。舌が上に持ち上げられることで発音がしにくくなったり、食べ物や入れ歯が擦れて痛みの原因になったりします。そのほかには、上顎の真ん中にできるものがあります。これを「口蓋隆起(こうがいりゅうき)」と呼びます。上顎は左右に骨が繋がってできていますので、過剰な力がかかるとそのつなぎ目で骨が

盛りあがってきます。どちらの骨隆起もそれ自体は痛みを伴いませんが、様々な不都合から切り取る(削り取る)必要が出ることもあります。骨隆起が健康に被害を及ぼすことはありませんが、他の疾患の可能性もあるため、歯科医師に相談されることをお勧めします。



「Hidden Caries 隠れた虫歯に気をつけろ!」

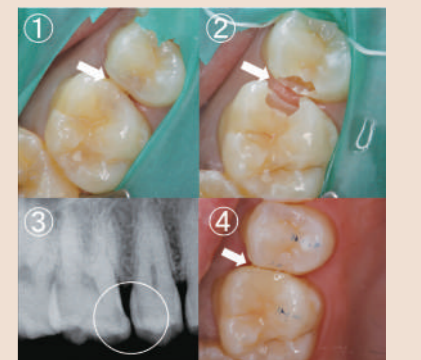
口腔総合診療部 助教 三浦 治郎

「Hidden Caries」(隠れた虫歯)という言葉があります。文字通り、一般的な虫歯の特徴(穴が空いていたり、黒くなっていたり)は認められないが、エックス線診断では深いところまで及ぶ虫歯が認められるものです。写真(①)を見て「少し色が変わっているな!」という程度の変化に気が付く方はいらっしゃるかもしれませんが、「ここに虫歯がある!」と断言できる方はほとんどいないでしょう。変色部付近を削ってみると写真(②)のように大きな虫歯が内部で進行していることがわかります。歯の外表面を覆うエナメル質は固いため穴が大きならず、比較

的柔らかい内部の象牙質において虫歯が急激に広がるため、入り口は小さく、中では大きく広がった形の虫歯になります。外から見えにくいため、進行に気が付きにくく、痛みが出てからやっと歯科医院に足を運ぶという場合もよく見られます。診断には、レントゲン写真(③)などを用いるため、専門的な方法が必要となります。早い発見であれば白い詰め物を即日で行うことで処置が終わり、痛みもほとんど感じないで治療ができます(④)。

ご自身のチェックだけではこういった虫歯は見逃しがちになるので、定期的に歯科医院でチェックし

ていただくのが歯を末永く健康に保つ秘訣になります。当病院でも定期検査を行っておりますので担当医の先生などにお尋ねください。



お口の相談コーナー

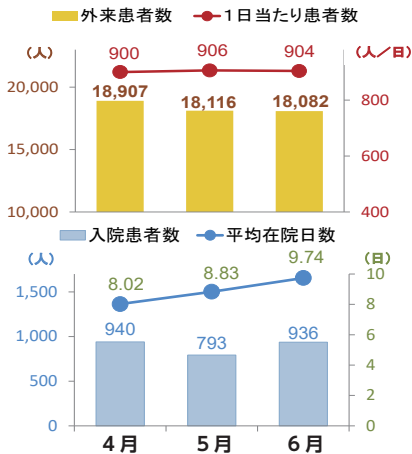


お口のマメ知識

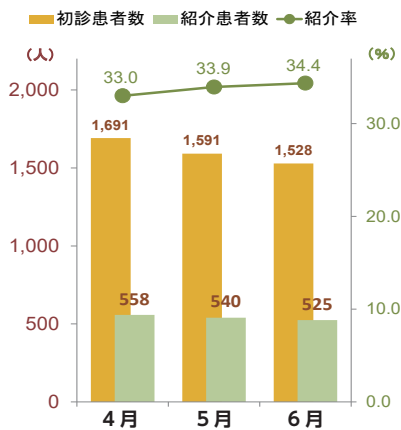


4月～6月患者数等統計

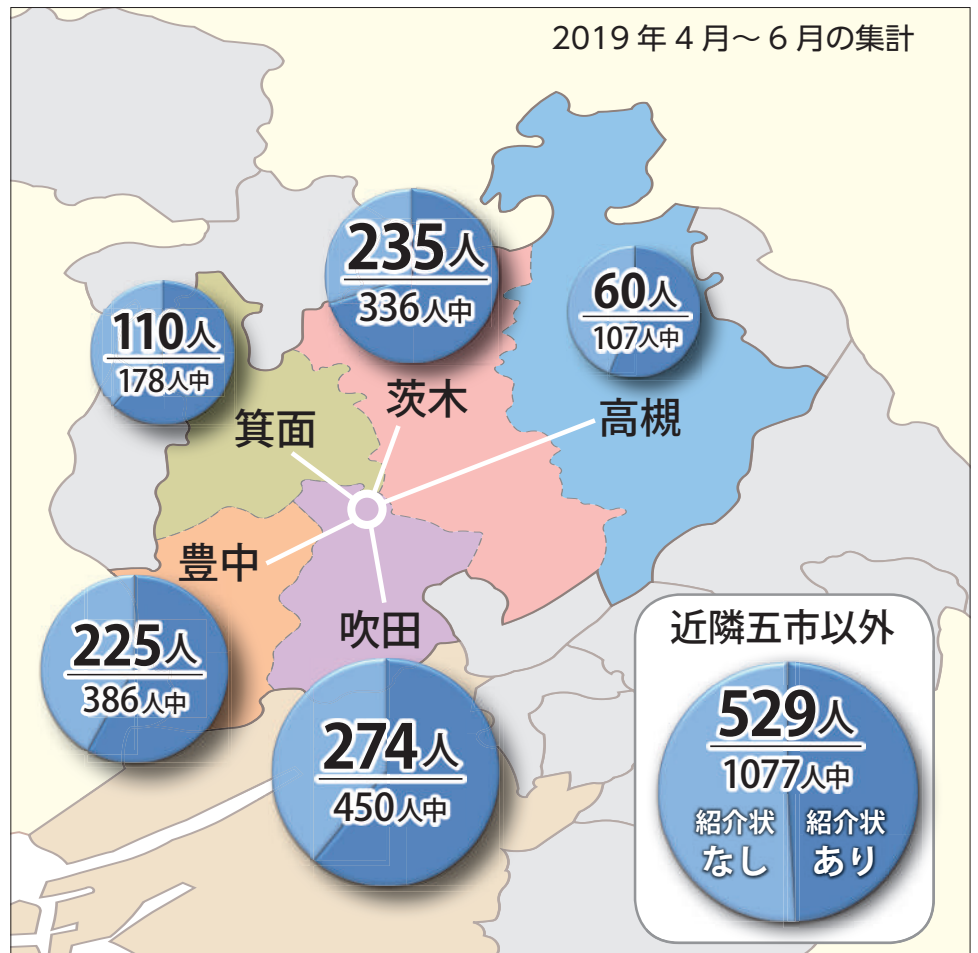
外来患者数・入院患者数



初診患者数と紹介患者数比率



近隣五市の新来患者に占める紹介状持参患者数



病院概要

診療日：月～金 休診日：土日祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

受付時間：【初診受付】8時30分～11時30分（初めて受診の方、紹介無し可）

【再診受付】8時30分～15時00分（原則として全科予約制）

住所：〒565-0871 吹田市山田丘1番8号

電話番号：（代表）06-6879-5111（時間外）06-6879-2848

標榜診療科：歯科、矯正歯科、歯科口腔外科、小児歯科

診療内容

口腔衛生指導、虫歯治療、歯周病治療、歯周再生治療、差し歯、入れ歯、インプラント治療、口腔癌治療、口唇口蓋裂治療、障害者歯科治療、摂食・嚥下、スピーチ治療、スポーツ歯科、口臭外来、ドライマウス外来、睡眠時無呼吸、歯の外傷治療等

電話による病気や症状に対する相談には再診料がかかりますので、ご承知ください。

夜間休日の緊急診療につきましては、あらかじめお電話(06-6879-2848)のうえ、お越しく下さい。

入院患者さんへのご面会時間は、12時から19時となっております。

病院へのアクセス

http://hospital.dent.osaka-u.ac.jp/hospital/hospital_000009.html

歯学部附属病院にお車で越しの際は、西門（歯学部門）よりお越しください。なお、平日夜10時以降、土、日および祝日は、千里門よりお越しください。

**看護師・歯科衛生士
募集中！**

—お問合せ—

歯学研究科総務課人事係
06-6879-2834 まで

