

い

て

ふ



## 第130回健康公開講座を開催します

- 全職員で取り組む医療安全
- 「口腔内フローラ」を整えて大切な歯を守りましょう
- 「腸活コラム⑤」  
口腔ケアと腸活の関係

2024

8月

ICHO

NO. 87

## 第130回健康公開講座を開催します

日時 9月28日（土）14時

開演 「100歳まで健やかな胃腸を実現する医と食」  
～フレイルやガットフレイルをご存知ですか？～

講師 京都府立医科大学大学院 医学研究科生体免疫栄養学講座 教授  
内藤 裕二（ないとう ゆうじ）先生



開催に先立ち、講師の内藤先生からメッセージをいただきました

わが国は平均寿命世界一を達成し、いよいよ人生100年時代を迎えようとしている。超高齢社会（65歳以上の高齢者が人口の21%を超えた社会）のなかで、90歳を迎える人の割合は、女性で約50%、男性で約25%とされ、平均寿命の延伸だけでなく、健康長寿対策が求められている。

要介護が必要になった原因の解析でも、約80%がフレイル（加齢により心身が老い衰えた状態）に由来するとされ、フレイルの早期発見、予防対策が極めて重要である。胃腸（Gut:ガット）という臓器が果たす役割の重要性を理解していただくためにも、最近、私たちが提唱している「ガットフレイル」という概念も紹介した。この概念を理解していただき、腸からのWell-beingを目指す戦略、特に食・栄養学からのアプローチを紹介したい。

### Skill up

## 全職員で取り組む医療安全

「to error is human（日本語訳“人は誰でも間違える”）」という報告書が米国医学研究所でまとめられた1999年、日本でも重大な医療過誤が発生し、ミスコミが大きく取り上げたことを記憶されている方もいらっしゃるでしょう。国をあげて医療安全に取り組み、病院では医療安全管理体制が義務化されました。

当院も院長直轄の管理体制が整備され、医療安全対策が立てられています。この医療安全対策におけるテーマを「ウイークリー・リマインド」として職員に周知しています。毎週リマインドすることで日常的にルール遵守の風土醸成を心掛けています。また、インシデント・アクシデントレポートによる情報提供を推進し、安全対策の為の業務改善に活用しています。レポートを基に振り返りを行い、小さな修正、改善を繰り返し行うことで病院全体の安全対策向上に活かしています。

## 医療安全管理者 平井 美香

### ◇安全対策は患者さんとともに

「人は誰でも間違える」ヒューマンエラーをなくすことはできません。病院では顔見知りの患者さんであっても、「何度も」お名前を名乗っていただく場面があります。安全のための誤認対策にご協力ください。

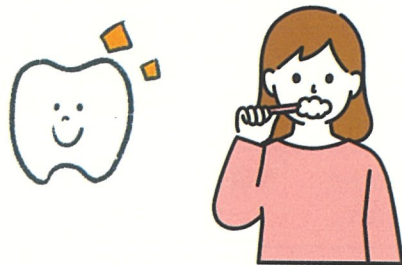


# 「口腔内フローラ」を整えて大切な歯を守りましょう

言語聴覚士 神田 広美

歯周病の原因菌、悪玉3兄弟「レッドコンプレックス」の一つとして、ポルフィロモナス・ジンジバリス（P.g菌）が有名です。口と腸は遠い位置にありますが、一つの管でつながっています。口腔内でP.g菌が増えて消化管に流れ込むと、その一部は生き残って腸内フローラのバランスを崩してしまうことがわかっています。

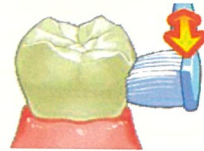
口腔ケアをしっかり行うことで口腔内フローラが改善し、歯周病菌が体内に入り込むリスクが減り、腸内フローラの状態が維持され、悪化を防ぐことができます。毎日の口腔ケアが適正にできているか、見直してみましよう。歯科受診がおすすめです。



## 正しい歯の磨き方

### 1. 歯に合わせて最適な磨き方で磨く

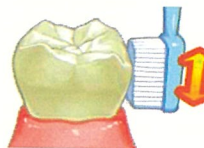
① 歯の位置や形、歯並びに合わせて最適な磨き方を選びましょう。



② 歯の表面に対して垂直に歯ブラシの毛先をあて、歯の表面に付着している汚れを落とします



③ 歯茎に対して45度に歯ブラシの毛先をあて、歯と歯茎の間の汚れを落とします



④ 歯ブラシを縦にして磨き、歯と歯の間の汚れを落とします



### 2. 軽い力で磨く

歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で磨きましょう。

### 3. 小刻みに動かす

5mm程度の幅を目安に小刻みに動かして、1本1本丁寧に磨きましょう

## 腸活コラム⑤

### 口腔ケアと腸活の関係

ヒトは毎日1Lから1.5Lの唾液とともに、約1.5兆個もの口腔細菌を飲み込んでいるそうです。以前はこれらの菌類は胃酸で撃沈されると考えられていましたが、実はその一部は胃の関門を潜り抜け、生きて腸に到達しています。健康なヒトの腸に口腔内細菌が定着することはほぼないと考えられていますが、歯周病があったり、腸の粘膜の破綻などがあったりすると、口腔内の悪玉菌が腸管に定着して、環境を乱します。口腔内フローラと腸内フローラは相互に影響しており、腸内フローラが乱れて免疫が低下すると、口腔フローラが悪玉菌優位になって歯周病などが発生。これにより、悪玉菌が更に増殖して腸管に至り、腸内の環境を更に悪化させるという、負の連鎖が発生し、さまざまな疾患の誘因となります。

口腔内の悪玉菌は歯肉などとの境目や齶歯などから血液の中に入り込み、全身に影響を与えたり、誤嚥により病原菌の定着や活性化を助けて肺炎を引き起こしたりもしています。口腔内の咀嚼で始まっておしりから元気に出ていくまで、健康管理には、消化管がとても重要です。少し前にL8020乳酸菌の有用性が報告されましたね。健康プロジェクトでお口のケアに取り組んでみませんか。特に手術前には歯科受診が重要です。



## 第2回YAMAGUCHI 消化器疾患研究会 【ハイブリット形式】

当センターとヴィアトリス製薬の  
共催により、ハイブリット形式で開  
催します。ぜひ、ご参加ください。

登録用URL

[https://zoom.us/join/register/WN\\_wGGV1gR1SgWAGa1v3](https://zoom.us/join/https://zoom.us/join/register/WN_wGGV1gR1SgWAGa1v3)



**日時** 2024年9月6日(金) 18:50~20:00

**場所** 防府消化器病センター 5階会議室+Web配信

**座長** 三浦 修 先生 防府消化器病センター 病院長

**演題** 『慢性便秘症の診断から治療まで』

**演者** 高見 太郎 先生 山口大学大学院医学系研究科 消化器内科学 教授

### 8月の外来診療予定表

	診察室	月	火	水	木	金	土
午前	1診	三浦	-	三浦	奥田	奥田	外来は休診ですが、 医療機関からの紹介 患者さんのみ常勤の 医師が対応します。
	2診	外山	外山	-	外山	外山	
	3診	釘宮	釘宮	釘宮	-	釘宮	
	5診	藤原	竹尾	竹尾	竹尾	-	
	6診	矢野	矢野	-	平田	佐伯	
午後		丸岡	平田	三浦	三浦	三浦	休診
	専門外来 (予約制)	専門外来は第1、3、5週の金曜日です。ご予約・お問い合わせは、 ☎0835-22-3339(平日 14時~17時)までお願いします。				食道・女性大腸 藤原	

診療日時	受付時間	診療時間
午前(月~金)	8:00~11:00	8:30~
午後(月~金)	13:30~16:30	14:00~

- 都合により代診になる場合があります。
- 金曜日の午後に行う専門外来「食道・女性大腸」はそれぞれ「食道がん外来」「女性内視鏡検査」のことです。
- 出張などで、担当医が不在の場合もあります。受付またはお電話でお問い合わせください。

### Editorial Note

本格的に夏が到来しておりますが、皆様、夏疲れはございませんでしょうか。「暦の上ではまもなく秋」と聞いても、さて、と考えてしまいます。以前はお盆が過ぎれば朝晩涼しくなるのが常でしたが、昨今はそういうわけにもいかず、夜間の熱中症予防のためにも空調を欠かせなくなりました。気が滅入らない程度の怪談か、胃腸を冷やし過ぎない程度の涼菓など自分に合った手段で整えてまいりましょう。当院の健康プロジェクトも来月山場を迎えます。京都府立医科大学の内藤教授のご講演に乞うご期待です！

事務局長 栗林 左知

### 一般財団法人 防府消化器病センター

山口県防府市駅南町 14-33 TEL: 0835-22-3339(代表)

【電車・バス】JR 防府駅よりバス2分 防府市役所前下車または JR 防府駅より徒歩 10分

【お車】山陽自動車道 防府東または防府西インターから 10分

公式サイト



Instagram



<https://www.hofu-icho.or.jp>