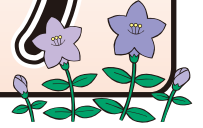




第52号

ぽっかぽか

函南病院新設部



C型肝炎治療の飛躍

函南病院 内科 宇賀公宣 医師

・ 肝臓外来・肝 IVR 外来 内科認定医 肝臓専門医

2000年に入ると50%の治癒率は2%。これが困難な状態では、90年代の治癒率は2%。これが

2013年にはついに90%となった。C型肝炎が治れば肝臓がんになる確率も低くなる。肝臓がんの治療を得意とする私としては物寂しくなるが、患者さんとしては当然良いことである。ただ、副作用の問題から高齢者や体の弱い方々はインターフェロンの恩恵は受けることができず取り残されていた。

C型肝炎治療では、薬剤開発に伴いインターフェロン治療が爆発的進化を遂げた。国内のC型肝炎の70%近くを占めるのは1型ウイルス。この1型がインターフェロン治療で治りにくい。1型でウイルス量の多い治療困難な状態では、90年代の治癒率は2%。これが

飛躍はまだ続く。現在主流となる内服の治療薬である。2014年9月に第1世代が登場。1型に対する薬で、副作用はインターフェロンに比べるときわめて軽微でありながら、治療効果は24週の内服で85%!!

時代が変わる瞬間を見てきた。C型肝炎治療の飛躍が凄まじい。まさに激動の時代。



を示す薬剤が複数出ている。将来的には8週になるとも言われている。2型用もある。

今の時代、症状がないからと言ってC型肝炎を放置することはお勧めできません。治療は安全で高確率に治癒する時代である。C型肝炎の治療をためらっている方やそのお知り合いの方、どうか一度治療についてご相談ください。肝臓がんになる前に……

- 病院理念
 1. 私たちは地域にとってよりよい医療・介護を目指し努力を続けます。
 2. 患者様に信頼される技術と暖かいホスピタリティを提供できることが私たちの目標です。
 3. 私たちは医療人として楽しく働ける職場作りを目指します。
- 病院基本方針
 1. 我々は病氣 (Common Disease) を安全・快適に治療することを目標としています。
 2. 我々は当院の専門分野の高い医療レベルを維持することに努めます。
 3. 我々は地域の他の医療機関・施設との連携を大切にします。
 4. 我々は個人の尊重を重んじ、人生の終末期に対して入院および在宅医療・介護を通じて取り組みます。





となんゼミ



地域の皆さんや患者様向けの勉強会をしようという事で平成20年に始まったとんゼミですが、6月10日(土)に第17回目を開催しました。当院歯科衛生士の和田和枝を講師に、「くちを元気に」というテーマで行いました。口の働きから始まり、歯周病、入れ歯の方の歯磨きの方法、唾液の働き、舌のケアについての講義がありました。講義についても一方的にお話



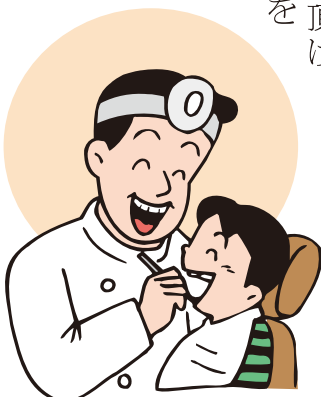
をするだけでなく、実際に唾液腺のマッサージを行ったり、ガムを噛んで自分の咀嚼力をチェックしたり等実技を交えたもので、参加された方からは「話を聞くだけでなかったのが集中できた」、「実技もあり楽しかった」、「よく噛み食べて唾液を出す大切さが分かった」等の感想を頂きました。

今まで口のケアについて深く考えた事が無く、何かあった時に診てもらおうという程度でしたが、かかりつけの歯医者さんを持って予防の為の受診をする事の大切さを認識しました。今回の講義を参考に、出来るだけ長く自分の歯を残していきたいと思えます。

また、舌のケアについては考えた事も無かったのですが、この講義を聞いてから舌ブラシを購入し一日一回の舌磨きを始めました。効果はまだ実感できていませんが、口臭が気になる年齢でもありますが、で続けていこうと思います。

今回は、一般の方の参加が13名でした。院外の向けてどのように周知していくかという課題が残る結果です。一人でも多くの方に参加して頂けるように、また、今回8回目を参加という方もいらっしゃると思いますので、10回、20回と続けて参加して頂けるようにテーマを考え企画していきたいと思えます。

事務部長
久 昌博



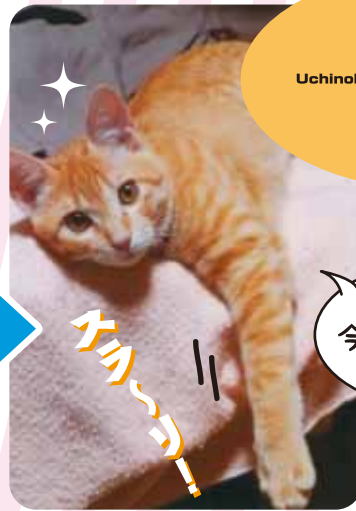
佐竹さんちのきい介



昔はとっても
小さかったけど…



Before



Uchinoko Jiman

うしなこ じま

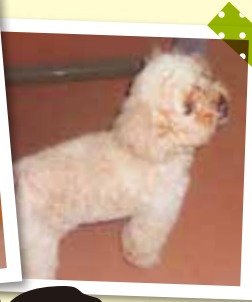
今はこんなに…

After

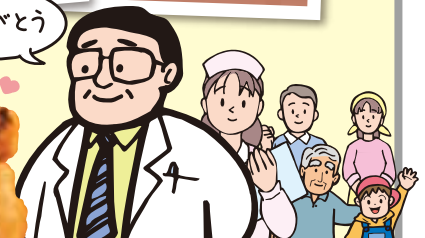
久明史先生ちのピョン

名前の
由来

小さい時
ピョンピョンよく
飛び跳ねていたからとか



ありがとう



七夕会



H29年7月7日、緩和ケア病棟にて七夕会が開催されました。みなさんは、短冊にどんな願いをされましたか。みなさんの願いも叶うといいですね。竹を使用したそうめん流しも毎年大人気です。とっても風流ですね。子どもたちは一目散です。ウタタネ食堂さんによるウクレレ演奏もあり、患者さん達とみんなで歌を口ずさみながら、美味しい食事を共にし楽しいひと時となりました。また、緩和ケア病棟の看護師は、普段の白衣からガラッと、美しい浴衣姿に変身します。七夕会は浴衣姿の看護師に患者さん達も喜んでくれています。



緩和ケア病棟 岳田

H
29
セ
タ



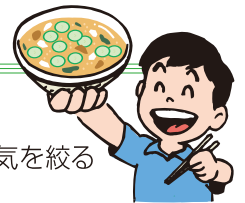
栄養部レシピ ～冷や汁～

(材料) 2人分

- ・アジの干物1枚 (サバでも可)
- ・きゅうり 1本
- ・豆腐 1/4丁 (100g)
- ・みょうが 1個 (せん切り)
- ・白すりゴマ 大さじ3
- ・味噌 大さじ2強
- ・だし汁 2カップ
- ・生姜のすりおろし 少々
- ・大葉 4.5枚
- ・ご飯(麦) 適宜

作り方

- ① アジの開きは両面焼いて身をほぐす
- ② 胡瓜は薄切りにして軽く塩をふり、10分程おいて水気を絞る
- ③ 豆腐はキッチンペーパーに包んで水気を絞る。
- ④ 味噌とすりゴマをよく混ぜ合わせてアルミホイルの上に薄くのぼし、魚焼きグリルなどでさっと焼く。(味噌の臭みがぬけて香りが引き立つ)
- ⑤ だし汁に焼いた味噌をよく溶いて、アジの身、きゅうり、ちぎった豆腐を加えて冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- ⑥ ご飯を丼によそい、だし汁をかけ刻んだ大葉とみょうがをのせて出来上がり。冷やご飯でもOK。



栄養部 吉川

歯科衛生士 ワンポイントアドバイス

毎日の歯磨きでお口を元気に!!

清潔習慣の「歯磨き」



最近衝撃的なことがありました。それは…起床後歯磨きして、朝食後は歯磨きしない人が多いこと。「昔は起きたら磨くことが普通よ」と言われ、いつから食後変わったのだろうと調べてみたところ…はっきりとしないですが「歯磨き3、3、3運動」があり、食後3回、3分歯磨き、3分以内に磨くと推奨していた時期もありました。その頃から「食後」に変わったのではないかと推測されます。

みなさんは、歯磨き1日何回していますか？

さて本題、何気に歯磨きをしていると思いますが、その何気を「口の体操」も兼ねたら一石二鳥になりますよね。そのことをお伝えしたいと思います。

歯磨き…歯ブラシに歯磨き粉をつけて口の中に入れて、歯を磨きます。時には歯茎のマッサージなど活躍していますが、さらに舌の清掃や頬の内側などの粘膜などのマッサージも兼ねると唾液腺などの刺激になります。口が渇くなどと思われる方は、やってみてください。

そして「うがい」…口に水を含んで「ぐつぐつ」何気にやっていますが、今日からはしっかりとほっぺたを動かして「ぐつぐつ」してみてください。口から水がこぼれないように口をしっかりとつむりますし、ほっぺたは普段そこまで動かすことがないので意外と疲れます。

「歯磨き」と言えど、口の周りの筋肉を使うことで食事の時の食べこぼしが少なくなったり、舌や粘膜を磨くことで、唾液の出が良くなり食べ物を食べやすくなったりといつまでも美味しく、楽しくお食事できるように「口」を大事にして頂きたいと願っています。

歯科衛生士 和田



発行 特定医療法人久会
編集 久直史
編集長 久直史
図南病院新聞部
高知市知寄町一五二五
電話 〇八八二二三二六