



病院 広報誌

なのはなNEWS



内科外来

第5診察室が新たに設置されました！！

病院の理念

私たちは、患者様の立場に立った良質な医療を提供し、地域住民の皆様に信頼される病院をめざします。

病院の基本方針

- ① 急性期入院医療、救急医療の充実
- ② 安全な医療の提供
- ③ 地域医療機関との連携推進（病診、病病連携）
- ④ 健全経営の確保

Vol.62
2021
10/1 発行

長生郡市広域市町村圏組合

公立長生病院

編集・発行 公立長生病院 TEL.0475(34)2121

コロナの中でも元気に vol.4

～口の老化・オーラルフレイルについて～

公立長生病院 外科
あべ やすひさ
阿部 恭久



今年の2月から「フレイル」についてお話ししてきました。加齢とともに筋力・食べる力・認知機能・社会とのつながりを含む心と体の活力が低下した状態で、健康な状態と要介護状態の間地点とされる状態のことでしたね。社会とのつながりを失うことがきっかけになることが多いことや、筋肉量の減少と機能が低下した状態・「サルコペニア」について、お話ししてきました。今回は、「口の老化・オーラルフレイル」についてお話しします。

- ・最近、食事の途中でむせることが増えてきた。
- ・家族から食べこぼしを注意されるようになった。
- ・よく噛めないから、何となくかたいものを避けている。
- ・口の中の乾燥が気になる。
- ・以前より滑舌が悪くなったのか、聞き直されることがある。

みなさん、どうですか？ 当てはまるものがありますか？ 「口の老化・オーラルフレイル」の兆候と考えられるものです。

口の老化というと、歯の本数、虫歯・歯周病、義歯などを思い浮かべてしまうかもしれませんが、総合的に、口の役割からみてみましょう。

- ・咀嚼：咬む、飲み込む（嚥下）
- ・味覚：味の識別、性状の識別、危険物の発見、食欲増進
- ・唾液分泌：咀嚼・嚥下の補助、洗浄、消化の補助、歯や粘膜の保護
- ・発音と発語：コミュニケーション（会話、表情、キス）

このように口は、唇/歯/口周り/舌/飲みこむ機能など連動させながら、さまざまな役割を担っています。そして、口の機能は、口周囲にある多くの筋肉によって維持されています、特に舌は筋肉の塊で、中心的な存在です。

前回サルコペニアについてお話ししました。筋肉の量が減り、筋力が衰え機能低下することで、下肢や体幹だけのことでなく、口周りの筋肉が減少し機能低下になることが、「口の老化・オーラルフレイル」です。口の動きが悪くなり、食べたり飲んだりすることに支障が出るのです。

歯の治療をすることはもちろん大切ですが、少しかたいものを噛むことを意識したり、しっかりタンパク質を摂ったり、食事のバランスや粗食にならないようにしましょう。コロナが終わって、みんなで楽しく食べられるように。

簡単な舌の体操があります。「パタカラ体操です。」

「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」「パタカラ、パタカラ、パタカラ」

大きな声で、早く、はっきりと発音しましょう。



新型コロナウイルスの保険外PCR(唾液)検査について

対象者

- ・発熱等の風邪症状はないが、感染が心配な方
 - ・施設への入所にあたり検査が必要な方
 - ・仕事などでPCR検査が必要な方などが主な対象者となります。
- 検査を受けられる方が当院に来院でき、かつ自分で唾液を採取できる方に限ります。
- ※症状がある方、濃厚接触者の方については対象外になります。

[注] 風邪症状がある方や濃厚接触者が発熱した場合などは、発熱外来を受診していただき、医師が必要と認めた場合は行政検査扱いのPCR検査(自己負担2,000円程度)となります。]

検査方法

- ・唾液検体採取によるPCR検査
- ※唾液を用いるため、検査の30分前から飲食・うがい・歯磨きは避けてください。



検査料金

- ・検査料(検査結果報告書含む) 20,163円(税込み)
- ※当院では公的な証明書(診断書)の発行は行っておりませんので、ご注意ください。



実施時間(完全予約制)

- ・平日 8:30～15:30(※土日祝日は検査を行っていません。)
- 検査当日に検査結果を書面で通知させていただきます。結果が判明するまでに1時間ほどかかります。

予約受付時間

- ・平日 8:30～17:15

<予約までの流れ>

- ① 検査を希望されるご本人から公立長生病院(地域医療連携室)へお問い合わせください。
- ② 検査の案内・ご希望の日程を確認させていただき、検査実施日(予約)を確定させていただきます。

<検査当日の流れ>

- ③ 1階総合案内(受付)にお声掛けください。同意書に記入いただきます。
- ④ 2階検査科にて検査を実施します。
- ⑤ 検査終了後、1階総合案内に移動していただき会計を行っていただきます。
- ⑥ 検査結果がでるまで1時間ほど、自車内で待機ください。
- ⑦ 検査結果が判明しましたら、検査結果報告書をお渡しさせていただきます。

※その他注意事項等、詳しくは当院ホームページをご覧ください。

問い合わせ先

公立長生病院 地域医療連携室
電話：0475-34-2121(代)



採用のお知らせ

令和3年10月1日着任

大久保 健 二 医長(循環器内科：島根医科大 平成15年卒)

外来医師担当表

【外来受付時間】 8:00～11:30

令和3年10月1日現在

科目		曜日	月	火	水	木	金
内科	午前	1診	桐谷		桐谷	☆末石 リュマチ・膠原病	桐谷
		2診	河野	河野	河野	大久保	河野
		3診	小川 (循環器)	山本	山本	石毛	山本
		4診	大久保	大久保	小川	☆井桁	小川
		5診	鈴木	石毛	☆非常勤医師	☆片山	☆千葉
	午後	※第2・4週☆宮崎 (循環器)					
脳神経内科	午前		☆鶴沢 (内科外来) ※受付11時まで	☆古本 (整形外科外来)			
外科	午前	1診	阿部	阿部	阿部	阿部	阿部
		2診	※第1・3週 水内 ※第2・4週 岡田	水内	水内	水内	水内
	午後	予約診療		緩和ケア外来			緩和ケア外来
婦人科	午後	午後14時半～ (受付8時～16時)		☆伊地知 注1	☆伊地知 注1		
整形外科	午前	1診	小野	小野		政木	小野
		2診	丸田	政木		丸田	丸田
		3診	政木				田代
		4診	田代				
小児科	午前	1診	富山	富山	富山	富山	富山
	午後	完全予約制		富山 (予防接種)	富山 (予防接種)		※第1・3・5週 富山 (乳児健診)
皮膚科	午前	河原	河原	河原	河原	河原	河原
	午後					フットケア外来 (予約制) 注2	
眼科	午前	一診	☆遠山 (完全予約制)		※第2・4週 ☆茂田 (完全予約制)		
		二診	水鳥川		水鳥川	水鳥川	水鳥川
脳神経外科	午前	野本	野本	野本	野本 (新患のみ)	☆西野	
	午後				野本 (脳ドック)		
泌尿器科	午前	1診(午前)	佐々木	☆濱野	佐藤	佐々木	佐々木 (完全予約制)
		2診(午前)	佐藤	☆非常勤医師		☆芳生	
		3診(午前)				佐藤	
耳鼻咽喉科	午前	吉岡	吉岡	吉岡	吉岡	☆佐永田	

【外来受付時間】 8:00～11:30

都合により担当医が変更になる場合がございますので、詳細については受付までご確認ください。

☆印は非常勤医師です。脳神経内科の()は診療場所です。

注1 診察開始時間は14時30分～(受付時間:8時00分～16時00分)となります。

注2 フットケア外来の受付時間は14時00分～16時30分となります。

☆受診時はお薬手帳をお持ち下さい。

寄付をいただきました
～～善意をありがとうございます～～

▶千葉県ヤクルト販売株式会社 ヤクルト1750本