



日本歯科大学 (新潟病院
医科病院)

Vol.44
2021.5.1

アイヴィ通信

～皆様の口腔と全身の健康を目指して～

医科病院 看護科紹介

医科病院
看護師長

神田 小鶴



地域の先生方、医療機関の皆様には日頃よりご指導・ご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。令和3年1月より医科病院 看護師長となりました。神田でございます。

今回は、医科病院 看護科の紹介をさせていただきます。看護師は外来部門(内科、外科、耳鼻咽喉科、手術室、内視鏡室、地域連携室)と病棟部門に配属されております。外科では乳腺外来内科では人間ドック・禁煙外来にも対応しております。地域連携室では、看護師1名を配属しつつも患者様からのご相談や先生方への連絡に対応しております。病棟は、車椅子でトイレに入れる個室を多く配置し、患者様が安心して快適に過ごせる環境となっております。当院では高齢患者様の入院が多く、誤嚥性肺炎や口腔内の歯牙欠損、汚染などが目立つため、口腔ケア機能管理センター長の吉岡歯科医師や歯科衛生士から、診察治療を行ってもらっています。看護師も口腔ケアの重要性を認識し、患者様の口腔ケアを実施しております。また、新型コロナウイルス対策を継続しており、入院患者様ご家族様には、面会制限などご不便をおかけしております。

今年度より看護科の理念を、「患者様の生命・人格・権利を尊重することを看護の判断、行動の基本とし、社会環境の変化、医療の進歩に対応した安全で信頼できる看護を提供します。」と掲げております。令和3年度の目標として、患者様に安全で清潔な看護環境を作り、安心できる看護を提供し、専門職として自己研鑽に努めることにスタッフ一同取り組んでおります。

大学病院の一員として、地域の皆様に貢献できるよう、まだ不慣れではございますが、皆様からご指導、ご鞭撻を賜りながら、信頼される師長として、研鑽を積んでいきたいと思っております。よろしくお願いいたします。





コロナ我慢もあと少し!?

●日本歯科大学医科病院
外科

大竹 雅広



令和2年は「コロナ」に振り回された1年でした。多くの感染者が発生し、亡くなられた方も少なくありません。これまでに、国は2度の非常事態宣言を発令し、新潟県でも『警報』が継続されています。しかし、残念ながら未だ収束の兆しは見えません。新型コロナウイルス(正式にはCOVID(コビッド)-19)により生活様式は一変し、昨年の流行語大賞では『3密』が大賞となりました。『ソーシャルディスタンス』『手洗い』などの言葉も広く普及し、多くの方が実践されています。コロナ感染対策予防として掲げられているこれらの用語について、もう一度あらためて考えてみたいと思います。

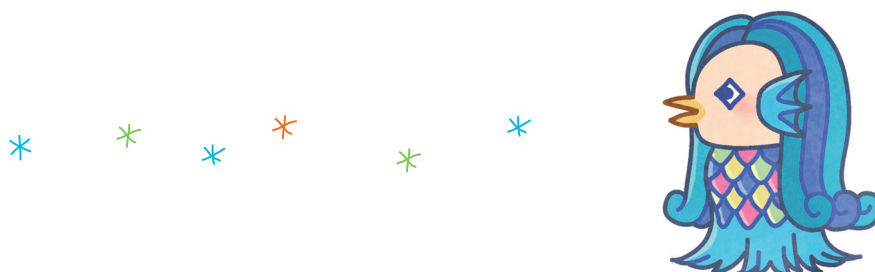
当たり前のことですが感染は、感染源となるウィルスや細菌(以下『ウィルス等』と記載します)が人の体内に入ることによって起こります。ですから、感染を起こさないためには3つの方法が考えられます。一つ目は感染の原因であるウィルス等を完全に絶滅させることです。ただ、この方法を実践することは容易ではなく、消毒や抗菌薬など様々な感染対策が行われましたが、これまでに人類が絶滅に成功したのは『天然痘』のみと言われ、インフルエンザもまだ絶滅には至っていません。二つ目は、ウィルス等は人の体内以外の環境では長く生存することができないことから人がいなくなればいいわけですが、これはブラックジョークで、人がいなくなるとは何のための感染対策かわかりません。最後の方法はウィルス等が人に入り込む経路を遮断することです。ウィルス等は人の中で増殖するので、人から人へのウィルス等の移動をブロックすればよいことになります。

人から人へ感染を起こすルートには大きく3つがあります。ひとつは『接触感染』と呼ばれるものです。手などでウィルス等に触れ、その手でものを食べたりすることなどでウィルス等が体内に入ってくるものです。これを防ぐには、『手洗い』が重要です。二つ目は『飛沫感染』と呼ばれるものです。これはしゃべったときに口から出るつばの中にウィルス等が混じっていることによって起こります。このときに出るウィルス等は唾液等の水分が付着しているので、直径が5ミクロン以上と大きく、飛ぶ距離はせいぜい1~2mです。ですから、『2m以上離れる(ソーシャルディスタンス)』もしくは『話し手にマスクをしてもらう』ことで人から人へのウィルス等の移動を防ぐことができます。ただし、空気が乾燥していますと、ウィルス等に付着した水分は容易に蒸発し、その結果として飛沫の大きさが小さくなり、直径が5ミクロン以下になると空中を漂うよ

うになり、室内全体にウィルス等が蔓延することがあります。これが『飛沫核感染(空気感染)』と呼ばれるものです。2～3mのソーシャルディスタンスを保っていても同じ室内にいれば感染することがあります。「結核」や「麻疹(はしか)」はこの感染経路をとります。新型コロナの感染経路は、インフルエンザと同様、『接触感染』『飛沫感染』と言われていますが、乾燥している場所、湿度の低い場所では飛沫粒子が小さくなると推定され、2m以上離れていても感染を引き起こすことはあり得ると思います。その対策として、『換気』が重要といわれる理由です。

ところで、いよいよ『新型コロナワクチン』の接種が始まりました。接種がすすんでいる米国では新規感染者数が激減しており、ワクチン接種で感染を90%程度予防できるとの報告もあります。ワクチン接種がコロナ対策の切り札と期待されています。ワクチン接種については日々情報が更新されていますので、最新の情報は新聞やテレビ等でご確認いただきたいと思います。患者さんからは『ワクチンを打った方がよいのでしょうか?』という質問をよく受けます。ワクチンによる副反応についての報道もありますが、ワクチンを打つことでコロナ感染を防ぐことができる確率、ワクチンの副反応で具合が悪くなる確率、ワクチンを打たないで新型コロナに感染する確率を比較すれば、基本的には打つことをおすすめします。ただ、基礎疾患の有無などで状況が変わりますので、わからない場合には主治医に相談されるとよいでしょう。

ワクチン接種がコロナ禍を収束させる可能性が見えてきました。多くの自治体で、65歳以上の方への接種券の配布が始まりました。当院でも接種に向けた準備に入っています。長かった『コロナ生活』もあとちょっと、『コロナ我慢』もあとわずか(!?)です。これまで言われていた『コロナ対策』はそれぞれきちんとした理由があることを再認識していただき、『コロナ疲れ』もあるかと思いますが、もう少しの間、自分を守るための行動をしていただければと思います。一緒に頑張りましょう。





歯磨きに必要なもの どうやって選びますか？



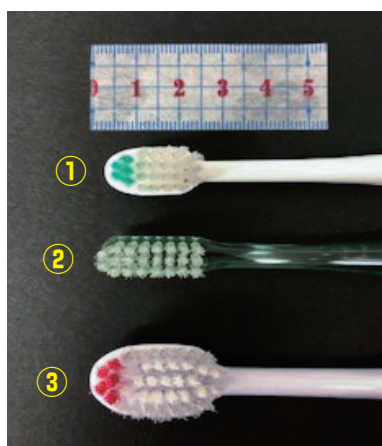
ようやく新潟にも暖かい日差しを感じるようになりました。
この一年、新型コロナウイルスの脅威に外出や通学、お仕事に制限を強いられる毎日でした。春の訪れとともに新しい年度を明るい気持ちで過ごしたいですね！

さて皆さんは歯ブラシや歯磨き剤などをどのように選んでいますか？
歯科を受診される方は診療のたびに、歯磨きの方法や用具の使い方に細かな説明をうけられています。歯科医師や歯科衛生士からは患者さんごとで違うアドバイスをいただきますが、もしご家族のために選ぶ場合にはいかがでしょうか？

このコーナーでは、歯磨きやお口の清掃に使用する道具について歯科衛生士がわかりやすくご説明いたします。

●第1回は 歯ブラシ についてです。

歯ブラシのブラシ部分を“頭部”と呼びます。写真で頭部の大きさをくらべてみましょう。



- ①は頭部が小さい歯ブラシです。
- ②はブラシの幅がせまくなっています。
- ③はブラシ全体が大きな歯ブラシです。

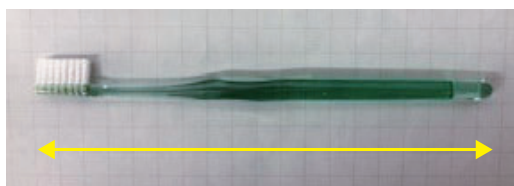




①や②のように小さいまたは幅が狭いものは動かしやすく歯と歯の間や細かなすき間に届きますが目的の部分に効果的に届かせるには技術や練習が必要で、ブラッシングに時間がかかります。



③のように頭部が大きなブラシは歯の面にあたる部分が広く短時間でたくさんの歯が磨けますが細かなところにブラシが届きにくいです。



ブラシを横から見たところです。

頭部からグリップまでの形はまっすぐなものや角度がついたものがあります。

いろいろな目的で作られていますが、基本的には横から見てまっすぐ平らなものでブラシの先に力が入りやすいといわれています。

柄の材質	本体部：ポリアセタール ラバー部：ポリプロピレン
毛の材質	ナイロン
毛のかたさ	ふつう
耐熱温度	80℃

ブラシの毛の硬さについてです。

販売されている歯ブラシの商品説明に「やわらかめ」「ふつう」「かため」のように表示があります。

硬めの毛のブラシのほうが歯の汚れを落とす効果が高くなります。しかし同時に歯や周りの歯ぐきへの刺激も強いいため適度の力で使用しないと傷をつけることがあります。歯肉炎や歯周炎のために歯ぐきのマッサージを目的とした歯磨きをする場合にはやわらかめのブラシがおすすめです。

当院で歯ブラシを販売しているYショップでは歯ブラシの見本を直接見て確認できるように現品が展示されています。
ぜひYショップでご確認ください。

このコーナーでは普段使っている歯ブラシなどについて取り上げてまいります。
お聞きになりたいこと、興味があることなどご意見をぜひお寄せください。



新潟病院



臨床研修歯科医師のクラム

第38回

臨床研修歯科医師の1年間



総合診療科

●福田 悠 ●米山 実来 ●石附 麗花

臨 床研修が始まってすぐに新型コロナウイルス感染対策のための緊急事態宣言が発令され、私たちは自宅待機を余儀なくされました。国家試験に合格し、ついに歯科医師として診療ができると期待していた矢先のことだったので、とてもショックでした。その後、宣言が解除され、感染対策を見直しながら、徐々に診療ができるようになっていき、やっと本格的な研修がスタートしたと感じました。

こ の1年間は今までの学生生活で学んできた知識や実習で得た技術を最大限に生かして、一人一人の患者さんに寄り添い、真摯に向き合っていくことで、新しい知識と技術を修得してきました。自分一人だけではどうしたらいいかわからないこともたくさんありましたが、そのような時は指導医の先生方にアドバイスを頂き、同じ研修医の仲間で互いに教えあって助け合いました。上手いかわずいかに落ち込むことが何度もありましたが、周りの仲間から支えてもらい、患者さんの笑顔を見て元気づけられ、その度にもっと頑張ろうと思うことができました。新型コロナウイルスの流行によって人と人との関わりが疎遠になった環境下で、互いにコミュニケーションをとる大切さを改めて感じました。

私 たちはこの研修期間が終了すると、開業医に勤める先生や大学院へ進学する先生、専門医を目指す先生など、みんなそれぞれ違う道を歩み始めますが、歯科医師としてはまだまだ力不足で今後さらに努力を積み重ねていかなければなりません。今後は初心を忘れずに、互いに助け合いながら、患者さんを笑顔にできるように、この1年間で得られた知識・技術・経験を糧として、1日でも早く各自の目標に掲げる歯科医師になれるよう頑張っていきたいと思います。

編集
後記

■新型コロナウイルス感染症の拡大は、未だ終息の兆しは見えませんが、変異株の出現により、新たな脅威が生まれるなか、ワクチンを打ったとしても、従来の生活を取り戻すには、どれほどの時間が必要なのか…。なんだか暗い気持ちになるので、晴れた日の休日は、家の前の空き地で、娘の自転車の猛特訓をしています。彼女の背中を押していると、なんだか明日も頑張ろう!という気にさせてくれます。



日本歯科大学新潟病院・医科病院

アイヴィ通信



発行日／令和3年5月1日 発行人／山口 晃 大越 章吾
〒951-8580 新潟県新潟市中央区浜浦町1-8
TEL 025-267-1500(代) FAX 025-267-1546(支援室直通)