



# 愛知三の丸病院だ より 第5号

平成 29 年 1 月

## 新年のごあいさつ

愛知三の丸病院 院長 松波 龍幸

あけましておめでとうございます。

平成29年4月より、愛知三の丸病院は、外来診療（内科、外科、歯科口腔外科、眼科、皮膚科）と健診業務を行うクリニックへと変わります。

当院は、昭和26年7月に地方職員共済組合愛知県支部による「愛知県職員病院」の名称で名古屋市役所の東側で開院しました。さらに広く一般患者さんに医療を提供するために、平成7年10月に「愛知三の丸病院」と名称変更してきたわけであります。しかし最近の医療界の状況（急性期の病気は、「大病院」で、慢性期は「在宅医療」で、病気の早期発見と予防・・・）に鑑みて、当院のような中小病院の役目は誠に残念であります。が終了となりました。

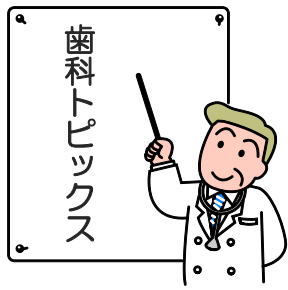
しかし、職員の皆様方の生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症など）の治療と予防、がんの早期発見のため外来診療と健診業務に特化して再スタートとなりますので、よろしくお願ひします。

採血検査（特殊な検査項目以外の一般的な検査項目）は、概ね1時間～1時間半で結果がでるような体制ですから、当日中に結果を求めたいという方は是非受診をお待ちしております。

また、健診に関しては、画像診断は、専門医によるダブルチェック体制をしいている関係で、結果をお渡しするのに数日かかりますので、ご容赦下さい。

なお、診療日などは、次表をご参照下さい。

診療科	診療日	受付時間
内科	月～金	8:50～11:00 12:50～15:30
歯科・歯科口腔外科	月～金	8:50～11:00 12:50～15:30
外科	月～金	8:50～11:00
眼科	月・木	12:50～15:00
皮膚科	木	12:50～15:30
電話による予約受付時間	診療日	受付時間
全科	月～金	9:00～17:00



## その生活習慣、歯を溶かしていませんか ～酸蝕症の脅威～

歯科部長 原 康司

### 酸蝕症(さんしょくしょう)とは

“酸蝕症”をご存知ですか？歯の硬組織は大部分がカルシウム成分で形成されています。そのため一定以上の時間、酸に曝されると脱灰といって歯の硬組織が溶けます。むし歯(う蝕・齲蝕症(うしょくしょう))は、このメカニズムで発生します。歯の表面に歯垢が形成され、その中でむし歯菌がエネルギー源として糖質を取り込み、分解し酸を排出します。従って、食後に歯垢形成されたまま放置すると、歯垢の存在する部分に脱灰が発生し、その後の条件にもよりますが、むし歯に発展していきま(図1)。ですから、むし歯は歯垢の付着しやすい場所や歯磨きをしても歯垢の残りやすい場所に部分的に発生することが一般的です。

これに対して、酸蝕症は細菌の関与なく酸の作用で脱灰が進む歯の化学的損傷といえます。酸性ガスに曝露、吸引するガラス細工やメッキ工場などの職業性のもや逆流性食道炎や拒食症にみられる胃酸によるものなど特殊な原因もありますが、今では食生活の変化(図2)で酢や炭酸、クエン酸、アスコルビン酸を含む食品・飲料(清涼飲料水、スポーツドリンク、アルコール飲料、果物など)の摂取過多で多くの人酸蝕症の脅威に曝されている状況です。

### 酸蝕症の症状

むし歯のように局所的、部分的な症状発生ではなく、歯全体に、また多数の歯に症状が及ぶことが多いようです。外観的な変化が主で、歯全体が丸みを帯びる。エナメル質が濁って見えたり、内部の象牙質が透けて見える。前歯の先端部分が透けていて、ヒビが入ったり、菲薄化し欠

けてザラつく。奥歯のすり減りが加速して深い溝やへこみがある(図1、3)。さらに、酸蝕が進むと歯がシミやすくなります。また、酸蝕状態にあるとむし歯にもなりやすく進行も速まるリスクもあり、歯ぎしりなどの摩擦による歯のすりへり(咬耗)も進行しやすくなります。

### 酸蝕症の予防

原因となるものの摂取量を控える、原因となる食品・飲料の“チビチビ・ダラダラ”摂取をやめる、摂取後は水やお茶ですすぎ洗いし、歯磨きを励行する。ただし、歯磨きのタイミングは、酸により歯の表面が軟らかくなっているため最低でも30分後から、また削らないよう優しく丁寧に磨きましょう。飲料はストローを使用すると前歯への曝露が減少します。乳幼児に酸性飲料を与えるにあたり哺乳びんなどの長時間使用は禁物です。

図1

### 蝕症の治療

歯のシミには知覚過敏抑制処置材で症状を抑えますが、痛みが強ければ神経を除去することになります。歯の形態的变化には一般的な充填処置や冠などの補綴処置を行います。

酸蝕症は長く気づかないうちに進行しています。生活習慣を見つめ直し予防に心がけて下さい。「食品・飲料の酸性度表」を添付しましたので参考にして下さい。

付記：健康科学の観点から分類される酸性食品・アルカリ性食品とは、食品そのもののpHではなく食品に含まれるミネラルが酸性かアルカリ性かで判断するものだそうですので混乱しないよう注意が必要です。

(黒酢のpHは酸性ですがアルカリ性食品とされています)

図 2

図 3

## お知らせ

### 歯科より

#### オーラルケア・デンタルグッズのご紹介をしています！

歯ブラシや歯みがき剤を選ぶとき、何を選んでよいのか迷いませんか？  
当院では、歯科衛生の専門の立場から選んだ歯ブラシや歯みがき剤など取りそろえております。歯科での販売となりますので、直接、歯科窓口までお越しく下さい。

### 健診科より

#### 健康に関するちょっとしたお悩みありませんか？

平成29年1月から、看護師による健康相談を始めました。  
病院に掛かるほどではないなあ…、体のことでちょっとききたい…など、ちょっとした疑問、相談に対応いたします。健診窓口にて受け付けておりますので、直接お越しく下さい。

受付時間 平日 午後4：30～午後5：30

受付場所 健診受付（地下1階）

☆予約は不要です。

☆診療費はかかりません。

## 事務長の禁煙日記 vol.3

そして、禁煙して6ヶ月が経過…。

めでたく禁煙成功の証書を受け取る。証書は紙切れ（失礼(;^\_^A）1枚だが、得たものは大きい。

まずは小遣い。我が良妻は、禁煙後も減額せず渡してくれる。

孫とも仲良し（だと思ふ。）。かつてのタバコへの投資が今では孫への投資。

時々、吸いたくなる時もあるが、仕事中はガムを噛む程度で忘れてしまえる。

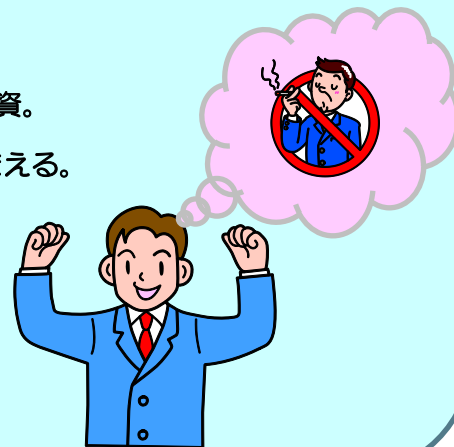
電車の中では、「この人、タバコ臭いな…」と他人のことを感じる。

何より、禁煙を始めるきっかけになった変な咳が…

あれ？ 出なくなってる……

やったぜ俺！

（おわり）



### 編集後記

今年の正月は天気にも恵まれ、まさに晴れ晴れとした年明けとなりました。初詣に出かけ、ごちそうに舌鼓を打ち…と、楽しく過ごされたことでしょう。さて、そろそろ日常の生活に戻り、正月疲れがでてくる頃。運動をしたり、バランスのとれた食事に心がけていただき、当院においては、皆さまが今年も毎日元気に過ごせるようお手伝いをしてまいります。

## 愛知三の丸病院

住 所 名古屋市中区三の丸3-2-1

電話(代表) 052-961-7011

県庁内線 4974