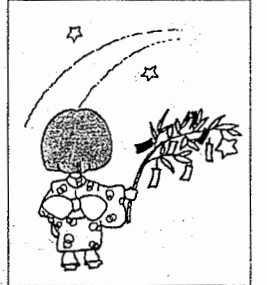




発行
西郷町城北町
隠岐病院長



キシリトールって何?

むし歯と砂糖の甘い関係

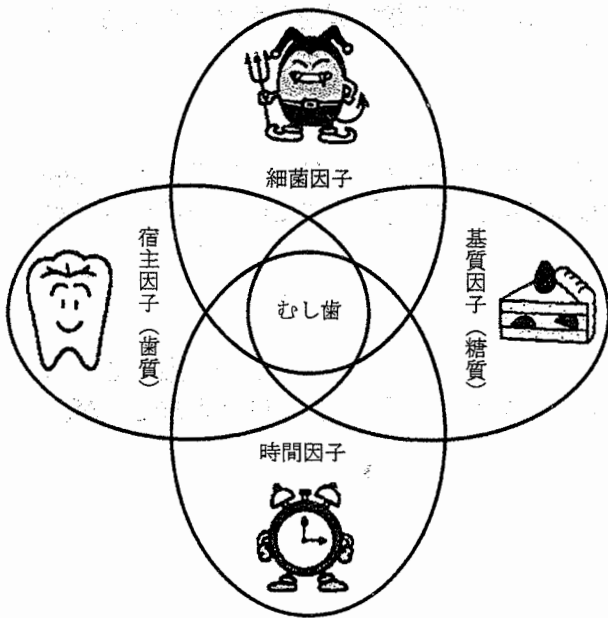


示しています。これら四因子の一つでも完全に消すことができればむし歯を予防することができません。現実的には不可能です。したがって、それぞれの因子を少しでも弱める方法を組み合わせるむし歯予防がおこなわれています。そのなかでも砂糖を代用甘味料に変える試みがいくつかなされ、昨年、キシリトールが食品添加物として認可されました。キシリトールは果実や野菜にも含まれていますが、とくに樺の木、ブナのような広葉樹に含まれる天然の糖アルコールです。砂糖とほぼ同程度の甘さで

最近、TVコマーシャルで「むし歯予防のキシリトール入りチューインガム」などという言葉を耳にします。キシリトールは砂糖の代わりに用いられている甘味料ですが、ここではキシリトールと、う蝕(むし歯)についてお話したいと思います。

むし歯は多因性疾患といわれ、宿主因子(歯質)、細菌因子、基質因子(糖質)、時間因子の四因子が重複したときに発症します。宿主因子は歯のむし歯に対する抵抗力です。細菌因子は、むし歯の原因細菌のミュータンス菌で、この菌は糖分を栄養として糊のようなデンブンプン質のグルカンを生成し歯の表面に張り付き増殖します。

さらに、これら細菌はグルカンの中で発酵して有機酸を分泌し、歯質を溶かします。基質因子は、細菌の栄養となる糖質です。特に砂糖は原因細菌がグルカンや有機酸を最も産生しやすい糖質です。時間因子は、以上の三因子が歯の表面に接触する時間が十分に長いときにむし歯発生につながることを



すが舌には冷たく感じます。工業的には白樺の葉や幹から抽出されています。代用甘味料として一九七〇年代にフィンランド・トゥルク大学を中心に開発され一九八〇年に商品化されました。キシリトールはミュータンス菌に取り込まれても代謝されないためグルカンや有機酸を生成せず、むし歯発生の基質因子を弱めることになりました。しかし実際には全ての食品に代用甘味料を使うことは不可能です。また、大量(一日九〇g以上)に食べた場合、下痢を起こすことがある欠点があります。

おやつは糖分が多く、むし歯の原因です。市販のお菓子には代用甘味料を用いたものがありますので利用するのも良いでしょう。間食としてのおやつは、親の管理の下、時間を決めて食べさせ、良く噛んで食べるのが大切です。テレビを見ながら、遊びながらの「だかららおやつ」は唾液分泌が少なく糖質を長時間口の中に留めておくこととなります。これは最初に示したむし歯の四因子をむし歯発生に結び付けますので、正しい食習慣と、「食べたなら磨く」が今も昔も歯の健康の大原則です。

歯科部長 田中 良男



全科再診予約および一患者一診療録 の実施について

当院では、一年前より内科の再診予約制を行っていましたが、七月中旬から全ての科において再診予約制を実施することになりました。また、七月下旬を目標に従来の各科診療録から、一患者一診療録（一カルテ）に移行する予定です。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

再診予約とは？

次回診察する日と時間を予約する制度です。朝早くからずっと待つ必要がありません。

何のためにするの？

待ち時間を少なくするためです。特に一患者一診療録になると、一つの診療録を患者さんが受診する科に次々スムーズに回すために、再診予約制はぜひ必要なのです。

実際にはどうするの？

診察が終わると、医師が次回受診日を決めます。患者さんは、予約センターへ行き、次回の診察時間を決め、再診予約票を持って帰ります。受診当日は、予約票に記入された時間までに直接受診科へ行き、再診予約票を出して診察を待ちます。

予約していない場合はどうするの？

今まで通り、受診したことがあれば自動受付機で受付を行い、初めての受診であれば受付窓口で受診手続きをしていただきます。予約している患者さんのように「何時頃に診察です」とは言えませんが、できるだけ待ち時間が少なくなるよう努力いたします。

一患者一診療録（一カルテ）とは？

今までは、ある一人の患者さんに対し、内科の診療録（カルテ）・外科の診療録というように、受診科ごとに診療録がありましたが、それを患者さんごとに一つにまとめるものです。

何のためにするの？

患者さん中心の医療を行うためです。今までは他の科で行った検査や薬などの情報は、その科の診療録を取り寄せないとわかりませんでした。これからはその患者さんの情報が全てまとめてありますので、より質の高い医療が可能となります。

実際にはどうなるの？

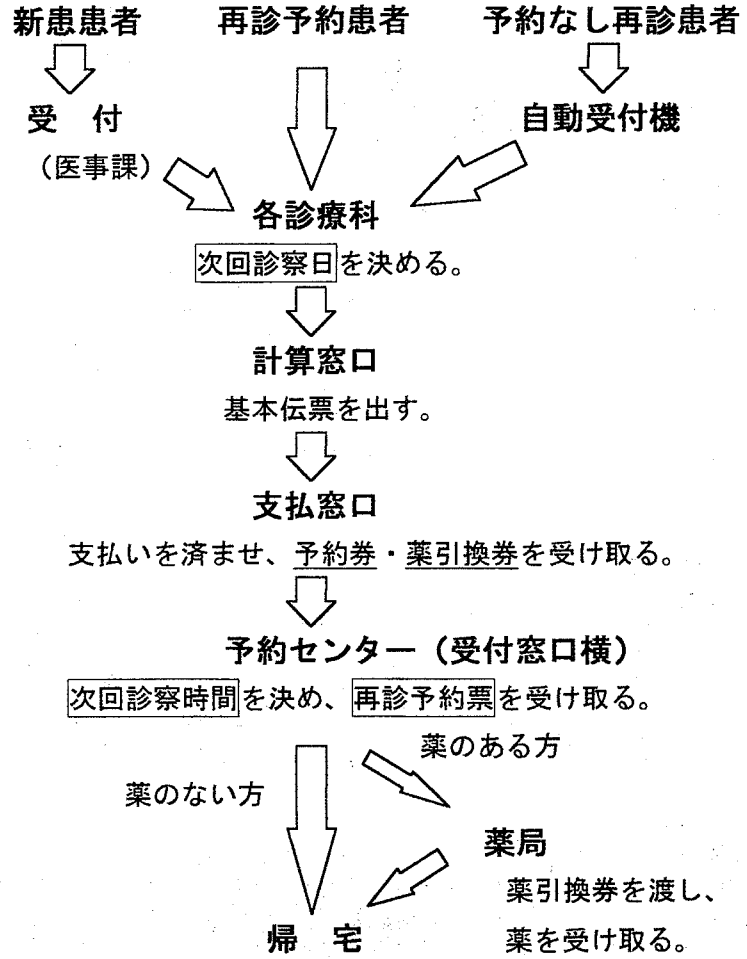
患者さんは今まで通り（予約をしていればその時間帯に）、それぞれの科に受診して下さい。しかし、カルテを搬送するのは職員ですので、予約外の科を受診する場合は、診療録の搬送に手間取ることも充分考えられ、また、診察開始が遅くなることもありますので、できる限り「再診予約」をされるようお勧めいたします。

くわしくは受付窓口でお尋ねになるか、パンフレットをご覧ください。

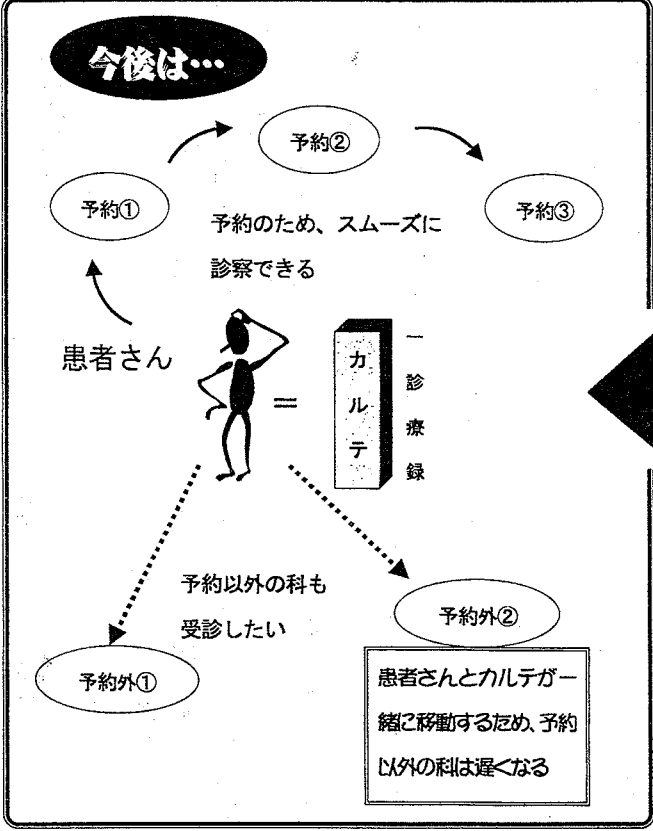
診察は計画的に！



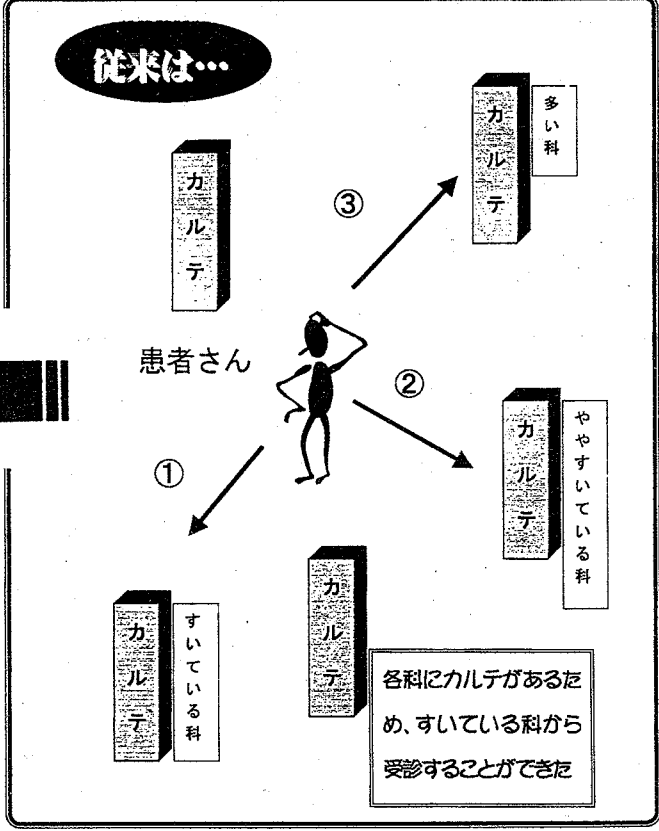
再診予約制 の患者さんの動き



今後は…

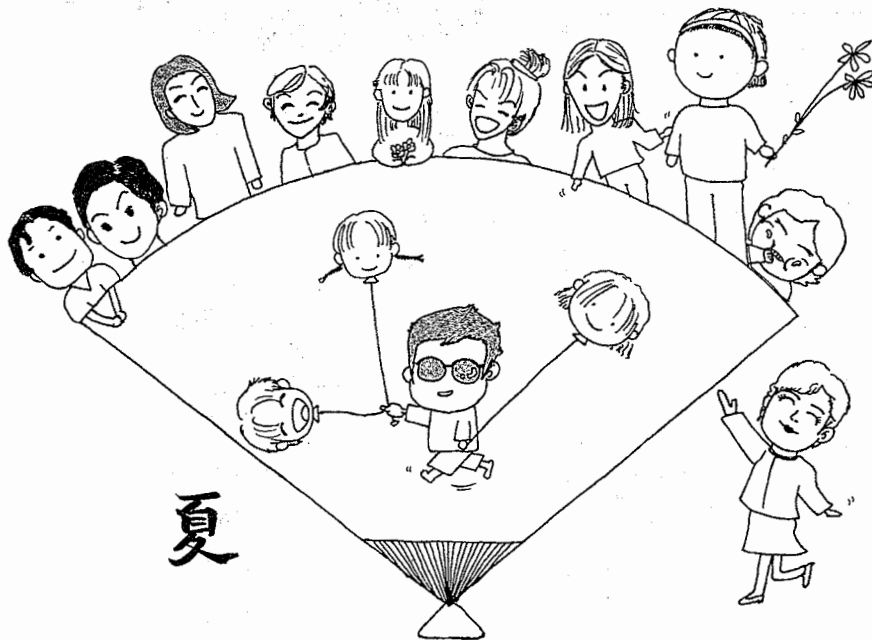


従来は…



職場紹介

栄養係編

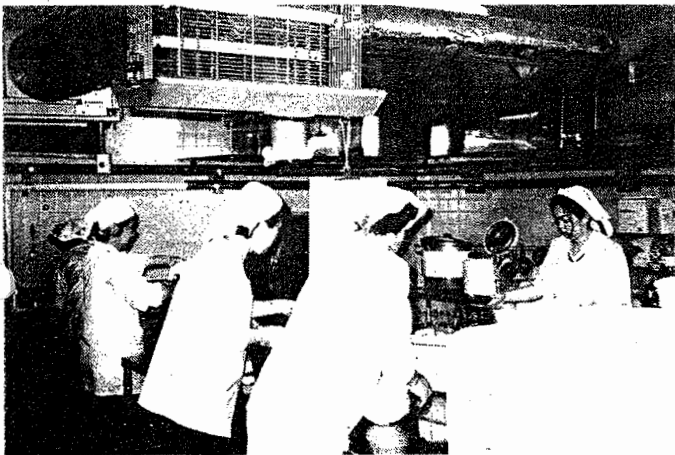


夏

昨年五月の「まめなかの」の誌面にて紹介いたしました保温配膳車で、患者さんに「温かい食事」を提供しはじめてから、早一年三ヶ月が過ぎました。

ています。
それから、娘ほど歳の違う若手四人が仲間入りをし、平均年齢をうんと低くしてくれました。
新米ゆえ、よく包丁で指先を切

給食を担当する職員は、十四名です。患者さんに安全で美味しく食事をしていただけるよう心がけて、頑張っています。
厨房は、病院の一番奥にあります。ですが、昼前になると、そこから美味しそうな匂いが病院内に広がり、患者さんが「今日はカレーだ！」「今日は焼き魚だね！」とか言っています。また、「食事がおいしくてまめになっただようだ」と言ってくれる言葉も嬉しくて、この仕事を選んで良かったと感じ



忙しくて時には戦場になります。

ったり、先輩から注意されたときにはちよっぴり涙をながすこともあります。そこは新人類、厨房の暑さにも負けず、文字通り「血と汗と涙の結晶」の美味しい料理づくりに励んでいます。この若い力に押されながら、先輩職員もやり甲斐を持って毎日楽しく仕事をしています。
正月・豆まき・ひなまつり・花見などの行事食、当院自慢のメニューは、入院患者さんに喜ばれています。これからも頑張りますのでよろしくお願いたします。
追伸、給食の姫三名は、彼氏募集中です。よろしく！

異動

退職

一六月

*高井 金恵 (准看護婦)

*高梨佳代子 (薬剤師)

*門脇 愛子 (パート病棟婦)

お疲れさまでした！



あとかき

最近、ムシムシ・ジメジメした日が続きますが、気分はもう夏！夏と来れば海、海と来れば水着ですよね。そんな季節を前に、週刊誌などの広告にはダイエットの記事が多くなります。大半が女性向けですが、ビール腹の私どもにも気になる記事です。体型(?)と健康維持のために歩こう・・・運動しよう・・・と計画を立てたはいいけれど、歩いたあと・・・運動で一汗かいた後に仲間と飲むビールがまたほんとにウマくて・・・結局は元の木阿弥。

▼せめて、再診予約制・一患者一診療録のお世話にはならないようにしないと、と思う今日この頃。

運動不足のM