

## 診療室から

今回のせんせい



市立総合病院  
外科部長 伊藤昭宏

切らない

手術!?

vol.19

内視鏡下手術について

切らない手術というと、かつて話題となった心霊手術を思い浮かべる人もいるかもしれませんが、ここでは近年、外科の手術を大きく変えた内視鏡下手術についてお話しします。一九九〇年にわが国で初めて胆石症に腹腔鏡下胆嚢摘出術が行われて以来、以前から行われていたおなかを大きく開いての胆嚢摘出術は激減しました。この腹腔鏡下胆嚢摘出術とは、先端に高性能CCDカメラを装着した細長い腹腔鏡をおなかの中に入れ、TVモニターを見ながら、遠隔操作のできる手術器具を入れて胆嚢を取り出す方法で、手術のための傷は一、二cmくらいの孔を腹壁に四個程度開けるだけです。傷が小さいので手術後の痛みが少なく、その分回復も早く、術後一週間くらいで退院できるようになりました。

腹腔鏡下胆嚢摘出術より始まった内視鏡下手術は瞬く間に全国に普及し、技術の向上、器具の改良などにより、いろいろな手術にこの方法が応用されるようになりました。今日では、胃、大腸の部分切除、虫垂切除術、ヘルニアの手術、卵巣の摘出などにも応用され、また、肺の手術でも胸腔鏡を使った部分切除も多数行われています。このほかにも、肝臓、脾臓、腎臓、副腎、子宮、食道、心臓などの疾患の一部の手術にも試験的に行われるようになりました。外科手術に大きな変革をもたらしている内視鏡下手術は、手術侵襲の低さと術後経過の良いのが最大の利点ですが、この手術特有の合併症も報告されています。しかし、従来の開腹、開胸手術の熟練した技術と知識を基に、適応を慎重に検討すれば、この内視鏡下手術は患者さんにとって大きな朗報となる方法です。

保健センター・☎2010

## 健康散歩道



## その7 「いい歯の日」にちなんで、歯周病予防!!

11月8日は、いい(11)歯(8)の日といわれているのをご存じですか。ちなみに4月18日は、よい歯の日。8月8日は、歯並びの日。10月8日は、入れ歯の日というように、語呂合わせになっています。

一昔前と比べると、お子さんの虫歯はかなり減少しましたが、成人期、特に40歳代・50歳代で歯周病にかかっている方は依然として多いのが現状です。

歯や歯肉の病気は、歯の被害だけではすまされません。最近の研究では、歯周疾患がからだ全体のさまざまな病気を引き起こす誘因となることが明らかになってきました。お口は「第1の消化器官」と呼ばれるように、ものをかみ、だ液とともに食べ物を胃に送り込む働きをしています。また、歯肉が炎症を起こしたりすると、過剰繁殖した細菌が粘膜や血液を通して全身を巡り、各臓器などにも炎症を引き起こすこともあり、歯と全身とは密接な関係があります。

歯を失う原因の第1位は虫歯ですが、歯周病も虫歯の次に歯を失う大きな原因になっています。歯周病は、細菌による感染症ですが、最近ではその原因が食事や歯磨き、過労、喫煙などの生活習慣と密接に関わり合っているこ

とが分かってきました。

歯周病を予防するため、日ごろから丁寧な歯磨きや定期的な歯科検診・歯石除去、バランスのとれた食生活、禁煙などを心掛けましょう。

### 「歯周病」は、どのように進行するの?

歯の根元に歯垢がたまり、周りの歯肉に炎症が起きます。歯磨きのときや硬いものを食べると、出血することがあります。歯垢が付いたままになっていると歯石になり、歯根膜が破壊され、歯周ポケット(歯の周りの溝)が次第に深くなり、炎症も進み、歯槽骨の破壊が始まります。さらに進むと歯肉も下がり、歯がグラグラになったり、出血やウミも多く見られるようになります。



歯周ポケットができ歯根膜が破壊され歯槽骨の破壊も始まる

# 健康ガイド

保健センター（すこやか館内）からのお知らせ ☎2010

## 乳幼児健康相談

- 日時 ①11月26日（金） ②11月29日（月）午前10時～11時30分（29日は午後1時30分～3時実施）
- 場所 保健センター

## 歯科医師による歯の健診・相談

- 日時 11月24日（水）午後1時30分～2時30分
  - 場所 保健センター
- ※歯みがき指導をご希望の方は、現在ご使用の歯ブラシをお持ちください。

## もぐもぐ（離乳食）教室

- 日時 11月25日（木）午後1時～3時30分ごろ
- 場所 保健センター
- 対象 4カ月健診を受けられたお子さんの保護者など
- 定員 20人（10人まで託児可能）
- 参加費 無料
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
- 締め切り 11月22日（月）

## 医師による健康相談

月日	場所	受付時間
11月16日（火）	ウエルフェア土岐	
11月24日（水）	保健センター	13:00～14:30
11月26日（金）	白寿苑（駄知町）	

- 内容 血圧測定、尿検査、診察など

## みそ汁の塩分測定

- 日時 11月24日（水）午後1時～2時30分
  - 場所 保健センター
- ※汁分だけを50ml程度お持ちください。

## 栄養相談

- 日時 ①11月26日（金） ②11月29日（月）午前10時～11時30分（29日は午後1時30分～3時実施）
  - 場所 保健センター
- ・食事に注意を要する方や食生活についてお困りの方はご相談ください。栄養士が相談に応じます。

## 精神保健相談

- 日時 11月30日（火）午後1時～2時
  - 場所 東濃地域保健所（多治見・☎201111）
- ・次のようなことでお悩みの方はご相談ください。必要に応じ精神科医師が相談に応じます。
- ▷子どもの場合＝夜驚、不眠、不登校、目をパチパチする、首を振るなど
- ▷成人の場合＝いらいらする、不眠、気が沈む、死にたい、乱暴、怒りっぽい、食欲がない、意欲減退など
- ※お年寄りの痴ほう症などでお悩みの方もご相談ください。

## 献血

月日	場所	受付時間
11月19日（金）	東濃陶器（株）	10:00～11:00
	（株）パロー土岐店	12:30～13:30
	大東重窯業（株）	14:30～15:30

※献血手帳のある方はお持ちください。

## 結核住民検診（レントゲン）追加日程

土岐市は、結核にかかる方が多い地域で、近年では、人と接する職業の方が結核を発症する例も増えています。

年に1回は必ず検診を受けましょう。

- 対象 平成元年4月1日以前に生まれた方で、今年8月～9月実施の結核住民検診を受けられなかった方（医療機関・勤務先・学校などで受診された方、妊娠中の方を除く）。

月日	場所	時間
11月24日（水）	西部支所	9:00～11:30
	駄知体育館駐車場	13:00～15:00
11月25日（木）	保健センター	9:00～11:30
		13:00～15:00

## 主食 主菜 副菜 の3つの器をそろえて バランスよく食事をしましょう！

主食・主菜・副菜をそろえるといろいろな栄養素が摂取できます。毎日の家庭における3度の食事で3つの器はありますか？

特に朝食は、1日のエネルギーをとるために大切な食事です。忙しくても、バランスよく食べることは大切です。

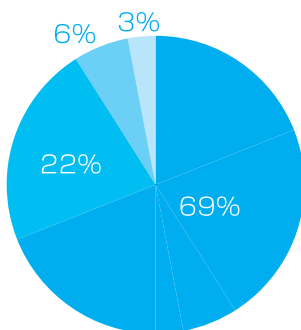
6月に行った食生活改善講習会で、参加者の方にアンケートを実施したところ、7割の方が朝食時に主食・主菜・副菜をとっていました（グラフ参照）。

朝食にパンのみという習慣の方や、朝食を欠食する習慣の方は、食生活を見直しましょう！

### 朝食のバランスは？

6月の食生活改善講習会でアンケートを実施しました（回答者163人）

- 主食** ごはんやパンなどの穀類
- 主菜** 肉、魚、卵、豆類を使ったメインのおかず
- 副菜** 緑黄色野菜、淡色野菜、海藻などを使ったおかず



## 全国糖尿病週間

11月3日～9日

糖尿病の予防・改善のために…

- 標準体重を保つ
- 食べ過ぎ、飲み過ぎはしない
- 適度な運動をする
- ストレスをためない
- 健診は必ず受ける

