

# ねむの木



62号

令和4年12月1日 冬号 (No. 62)

《ご意見・ご感想をお寄せ下さい》 発行元：藤元上町病院 広報委員会  
問い合わせ先：広報委員会スタッフ 坂口 (TEL 23-4000)

## 新型コロナとインフルエンザ、同時流行の恐れ

こんにちは、新型コロナウイルスの世界的なパンデミックから3年が経過し、今や第8波の動向が気がかりなところですよ。又、その間、流行を潜めていたインフルエンザは、3年ぶりに流行の兆しとなっています。国内のニュースでは、新型コロナとインフルエンザの同時流行や同時感染が話題になっている状況です。

新たな『ウィズコロナ』への時代の変化の中、この冬も、個人レベルで警戒を深める必要があります。



### 間もなくクリスマス

2022年もあとわずか、当院の待合室には、スタッフの制作したクリスマスツリーが、患者様の気分を盛り上げます。

## 新たな野菜の苗を植えました

藤元上町病院のスタッフが余暇の時間に手がける野菜畑では、11月19日、新たに玉ねぎとブロッコリーの苗を植えました。今後の成長と来年の収穫が楽しみです。



# サツマイモの収穫

患者様とスタッフが力を合わせ、10月1日 サツマイモを収穫しました。  
患者様の反応はいかがだったのでしょうか？

☆患者様とスタッフが一緒に芋ほりを楽しみました。



患者様とスタッフが、力を合わせ、いっしょに芋ほりしました。



こんなにいっぱい収穫出来ました。

☆早速、栄養部スタッフが調理しました。



☆患者様に召し上がっていただきました。



☆貴重な収穫の体験をされた患者様より、ご感想をいただきました。



- 入院して初めての体験で、幼少期に戻った気分だった。
- 明日のご飯に入っていたらいいな。
- 自分の家でもせないかん！

患者様からいただくご意見・ご感想は私達スタッフへの励みになります。  
来年（2023年）もサツマイモの栽培を手掛ける勇気を持ってそうです！

### 【歯周病について理解しましょう】

皆さんは歯周病と聞いて、どのような病気かお分かりでしょうか？

成人の80%以上の方がかかっていると言われていた国民病の一つです。歯周病による影響は、口の中だけにとどまらず、体全体の病気に影響を及ぼす恐れのある、怖い病気の1つです。

#### ○歯周病とは？

口の中の細菌感染により、歯を支える歯肉や骨が壊されていく病気です。虫歯は歯そのものが壊されるのに対し、歯周病はそれを支える組織が壊される為、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。

#### ○セルフチェックをしよう！

##### 歯周病チェック

- 朝起きたときに口の中がネバネバする
- 歯肉がむず痒い、痛い
- 歯肉が腫れて盛り上がっている
- 固いものが噛みにくい
- 歯がグラグラする
- 歯を磨いたり、固いものを食べると血が出る
- 歯肉が赤く腫れている
- 口臭が気になる
- 歯の周りに歯垢や歯石が付いている
- 歯が長くなったような気がする



上記の項目のうち1つでも当てはまる場合は歯周病の前段階の可能性が  
あります。又、3つ以上では歯周病の疑いが、より大きくなります。

### 《 効果的な歯磨きで、歯周病を予防しましょう 》

強く磨きすぎないためにペンを持つように歯ブラシを持ち、歯ぐきを痛めることのない、軽目の力でみがきましょう。



歯磨き粉に含まれるフッ素等が、口の中にとどまるように、歯磨き後のゆすぎは1~2回に抑えましょう。



歯間ブラシやデンタルフロスなどを併用し、みがき残しをしっかりと取り除きましょう。



定期的な歯科検診を受けましょう。



### 《 歯周病の予防は、感染症の予防にも大切です 》

歯周病の予防への取り組みは、全身の様々な疾患への予防にもつながります。又、この冬の流行が危惧されている、新型コロナやインフルエンザ等の感染症の予防にもつながってきます。

◎健康な体を維持できるように、お口の中を大切にしてください。

## スタッフ紹介

### 薬剤部



10月から薬剤部に入職しました「かみやな(上築)」です。主人の転勤で4月に都城に来ました。それまでは3年間、沖縄に住んでいました。沖縄の海は、とても綺麗でしたが、やはり食べ物は九州本土の方が良いです。宮崎のお肉の美味しさに感動しました。

薬剤部では、まだまだ戦力にはなりません、一生懸命頑張ります。

### 回復期病棟 (3F)



9月1日から、回復期リハビリテーション病棟に配属された池田です。今年で看護師4年目になります。急性期・慢性期の混合病棟で臨床経験がありますが、回復期病棟での経験はないので、1から頑張りたいと思っています。ご指導よろしくお願いします。

## 藤元上町病院 理念

「患者さまはパートナー」

私たちは全力で患者さまを支え、共に歩んでいきます。

### 【基本方針】

1. 満足の得られる医療を提供する。
2. 満足の得られる時間を提供する。
3. 働き甲斐のある職場を築き常に進歩していく志をもつ。
4. 地域のみなさまの生活に密着し、地域で必要とされる医療環境を提供する。

★ねむの木新聞は当院のホームページにも掲載しておりますので、ぜひ一度ご覧下さい★

≪ホームページアドレス：<https://www.shizuokai.or.jp>≫