



令和 3 年 12 月 1 日 発行  
KKR 札幌医療センター  
〒062-0931  
札幌市豊平区平岸 1 条 6 丁目 3-40  
電話 (011) 822-1811  
<http://www.kkr-smc.com>

(2021-12 号)

**理 念**

“病院は人”のところで、活力ある病院、選ばれる病院を創ります  
生命の尊厳を保ち、健康の回復につくします  
温かな配慮で安寧(あんねい)につくします

**基本方針**

1. “生活の質”向上に重きをおく医療を心がけます
2. 安全を確保し、時代を先取りした医療を推進します
3. 患者さんの声に耳を傾け、分かりやすく説明します
4. 医療の情報を進んで開示します
5. 地域に信頼される医療を目指します

12 月(師走)のこよみ

12 月	7 日 (火)	大雪	
12 月	22 日 (水)	冬至	
12 月	25 日 (土)	クリスマス	



## 胆石 (胆嚢結石) について

内視鏡センター長・消化器内科部長 菅井 望

みなさん、胆石に関して聞いたことはありますか？

胆嚢にできる石のことで、腹部の激痛で救急車に乗って病院に搬送されて、手術治療になることも多い疾患です。

ではどういう人に出来やすいか、ご存知でしょうか？古典的には 5F (Forty (年齢)、Female (女性)、Fatty (肥満)、Fair (白人)、Fertile (妊娠・出産) が危険因子と言われてきました。しかし、最近の日本の統計では男性の方が多くなってきています。

典型的な症状としては脂っこい物を食べた後にみぞおちや、右季肋部(右側の肋骨の下あたり)に激痛が走ることがあります。しかし、胆嚢結石があっても、約 60~80%の人は症状がありません。結石があっても胆嚢癌に成りやすい訳でもありません。

しかし、腹痛や違和感、激痛が走るような発作があった人は、症状を繰り返す可能性が高い疾患です。

急性胆嚢炎や胆石発作に対しては保存的な内科的治療が主となりますが、完全に治療するためには外科的胆嚢摘出術が必要です。残念ですが、今のところ内視鏡的に胆嚢内の結石だけを安全に取り除くような治療はありません。

胆嚢結石はその成分によって CT などの X 線写真では写らないこともあります。腹部エコー検査は胆石の有無を見るには非侵襲的で、比較的簡単にできる検査ですが、食後で胆嚢が収縮していたり、腸管にガスがたくさん溜まっていたり、肥満の患者さんでは胆石があっても見えないことがあります。その場合には MRI の検査が有用です。

胆石があると、無症状で経過することも多いですが、胆嚢炎や胆石発作、ま結石が総胆管に落ちると、黄疸や胆管炎、膵炎などを起こすことがあります。最近では 70 歳以上の高齢者の人で胆石が原因で当科に入院することが多くなっています。腹部に痛みや違和感などがある場合には、一度腹部エコー検査を受けることをお勧めします。

当院は≪敷地内全面禁煙≫となっております

# オーラルフレイルをご存知ですか？

リハビリテーション科 言語聴覚士 中嶋 直子

## オーラルフレイルとは

オーラルフレイルとは、口に関する些細なトラブル・衰えを放置してしまうことで、口の機能低下・食べる機能の障害、更には心身の機能低下まで繋がる一連の現象・過程を意味します。

「口腔（Oral）」と「虚弱（Frailty）」を合わせた造語です。

具体的には「むせる・食べこぼす」「食欲がない」「柔らかいものばかり食べる」「滑舌が悪い」「口が乾く」「噛むための歯が少ない」などの状態を放置することで、食事の偏り・栄養バランスの悪化が生じ、食べる機能の障害（摂食嚥下障害）を引き起こします。低栄養状態となり、体力・意欲の低下から、外出・外食・他者とのコミュニケーション頻度の低下など活動範囲が狭くなり、身体機能や認知機能の低下にも繋がります。

オーラルフレイル状態に陥らないためには、口の健康を維持することが大切とされています。

以下の「オーラルフレイルセルフチェック表」で、3点以上の方は、オーラルフレイルの危険性がありますので、日々の生活の中で、口腔内環境を整える（口腔ケア・歯の調整）習慣を作ることや、口の運動（以下の、お口の体操）を取り入れていくことをお勧めします。

## オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1



合計の点数が  
 0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い  
 3点 オーラルフレイルの危険性あり  
 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構

## 『お口の体操』

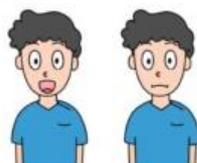
首をまわします。

右回し、左回し、  
両方とも。



ゆっくり回す

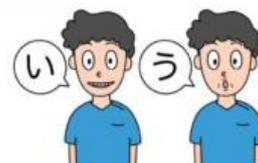
くちを大きく開けるのと、しっかり閉じるのを繰り返す。



開ける とじる

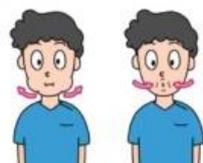
「い～」と横に引く。

「う～」と尖らせる。



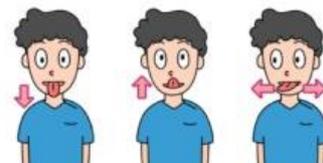
横に 前に

ほっぺたに空気をためて膨らませる、反対にすぼめるを繰り返す。



ふくらます すぼめる

舌を大きく動かす。



前に出す 上に向ける 左・右

「バ.タ.カ.ラ」それぞれを、ゆっくりはっきりと繰り返す。



バ  
タ  
カ  
ラ