

雲南病院だより

なかなか治らない口内炎。

それは本当に口内炎ですか？



雲南市立病院 歯科口腔外科部長 小池 尚史

私たちの口腔内には、いわゆる口内炎と呼ばれるような粘膜疾患以外にも、たくさん種類の疾患が発症します。そして中には「口腔がん」と呼ばれる悪性腫瘍も存在します。今回、口腔がんや注意すべき口腔疾患について簡単に説明します。

口腔がんとは？

「口の中にがんができるのですか？」と言われることがよくあります。日本では口腔がんはがん全体の約2%に過ぎませんが、毎年約2万人以上が口腔・咽頭がんにかかり、約7千人以上が死亡しています。実は患者数は増加傾向にある疾患なのですが、肺がんや大腸がんに比べて認知度が低く、痛みも無いため、発見

が遅れるケースが多いとされています。一方、早期発見できれば90%以上が治る見込みがあり予後の良いがんの一つとされています。

口腔がんのリスク因子としては、喫煙、飲酒、入れ歯などの慢性的な刺激、口腔粘膜の炎症などがあります。また、部位別の頻度では舌が最も多く、その他に歯肉や口唇、頬粘膜、口底などにできます。

口腔がんの症状

いわゆる口内炎だと思っていたら、実は口腔がんであったということが少なくはありません。口腔がんは進行しなければ、痛みを伴わないことも多く、特に早期がんでは口内炎との区別が困難なことがあります。口内炎が数カ月も持続するような場合には注意が必要とす。また、進行すると所属するリンパ節への転移や全身の臓器への転移も確認されるようになります。

口腔の疾患の見つけ方

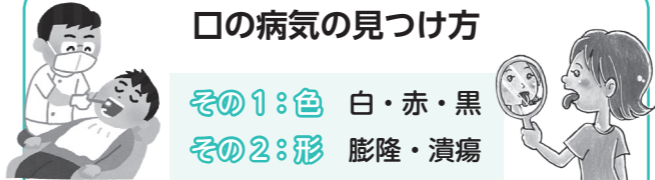
口腔内は、鏡などを使えば誰でも自分自身で簡単に見ることができる場所です。そのため、口腔がんはその他のがんと比べると、直接目で見ることができると、比較的早期発見が可能ながんであると言えます。それでは、どのような徴候があれば危険サインなのでしょうか。口の中の色が白・赤・黒くなっている場合は要注意です。また形では膨隆や潰瘍を伴っているとさらに注意が必要です。早速、口の中を自分でチェックしてみましょう。

最後に

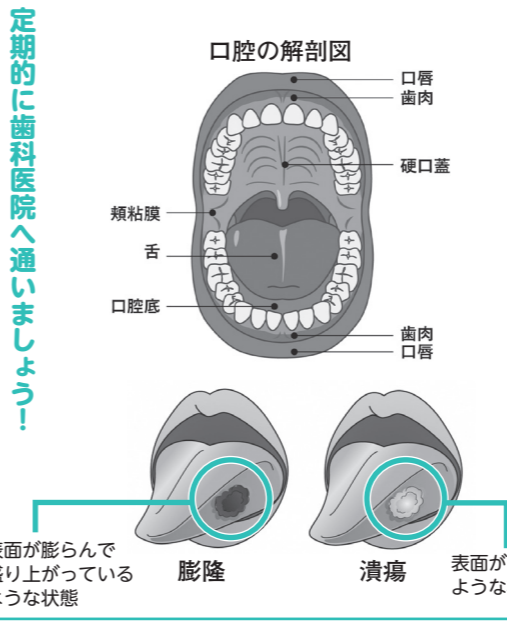
口腔がんは早期に見つけることが可能な疾患です。口の中で気になることがあれば、まずは、かかりつけの歯科医院や医院に相談ください。必要に応じて雲南市立病院歯科口腔外科との連携が可能です。担当医の小池尚史は（公社）日本口腔外科学会専門医ならびに（一社）日本がん治療認定医機構がん治療認定医を取得しており、口腔の疾患に対する適切な判断をさせていただきます。

口の病気の見つけ方

- その1:色 白・赤・黒
- その2:形 膨隆・潰瘍



鏡の前で口の中を確認しましょう！



定期的に歯科医院へ通いましょう！

地域医療連携推進法人雲南市・奥出雲町地域医療ネットワーク理事会・総会・評議員会開催

6月29日(水)に令和4年度理事会、定時社員総会、地域医療連携推進評議会を開催しました。令和3年6月に雲南市立病院と町立奥出雲病院で設立し、今年で2年目を迎えました。この1年間で両病院で実施している事業成果も少しずつ現れてきています。今年度は、法人の理念や運営方針に基づき掲げられた事業をさらに具体的に取り組んでいきます。

1「医療連携推進コーディネーター」の活用

令和4年度の主な事業計画は、昨年度の取り組みを引き続き行いながら新たな事業も進めていきます。新たな事業は次のとおりです。

2「医療従事者確保・育成する取り組み」

雲南圏域で安定した医療を提供できるよう医療従事者の確保や育成に努めています。

- ① 雲南市・奥出雲町の地域枠推薦医学生や医師と雲南圏域の現状と課題を共有するための取り組み
- ② 総合診療医を育成できるシステムの構築
- ③ 看護職員のスキル向上に向けた取り組み

評議会では、評議員である雲南保健所梶浦靖二所長より「雲南圏域の医療の状況」について情報提供いただき、意



評議会

見交換を行いました。

今後もし引き続き、両市町において良質かつ適切な医療を効率的に提供できる体制を確保し住民の皆さんが安心して暮らせるまちをめざします。そのためには雲南圏域内の関係機関とのさらなる連携、協力体制が必要であると考えますので、協議を進めていきます。

理事会・定時社員総会では、令和3年度事業の取り組みを報告し、今年度の事業計画について審議され、承認されました。令和3年度の主な事業成果は次のとおりです。

1「医療機器の共同利用」

雲南市立病院が内視鏡的治療を行う際、町立奥出雲病院が保有している内視鏡機器を利用できる体制を確保しました。

2「周産期の機能(役割)分担」

町立奥出雲病院の分娩取り扱いの休止に伴い、その受け皿として雲南市立病院が役割を担うこととなり、周産期医療の集約化を図りました。こ

3「参加病院間の情報共有・活用」

医療情報を共有するために「まめネット」*1を活用し、これまで取り組んできた連携カルテや在宅ケア情報だけでなく、今後はカンファレンスや予約サービスへの活用などを検討していくことや雲南圏域の病院、診療所や介護施設などと情報共有など多岐にわたる活用できることの確認を行いました。



社員総会



理事会

*1 まめネット...

医療機関、訪問看護、介護事業所を相互につなぐ医療情報ネットワーク患者さんの同意の下診療情報を閲覧することができるようになります。

*2 医療連携推進コーディネーター... 医師会などに在宅医療の供給についての検討や病院・行政などとの各種調整を行う人材

総合診療医が答える

「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

第27回：「夜、足が硬くなって痛くなるんですが、どうしたらいいですか？」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。

先日いただいた質問はこれです。

**「夜、足が硬くなって痛くなるんですが、
どうしたらいいですか？」**

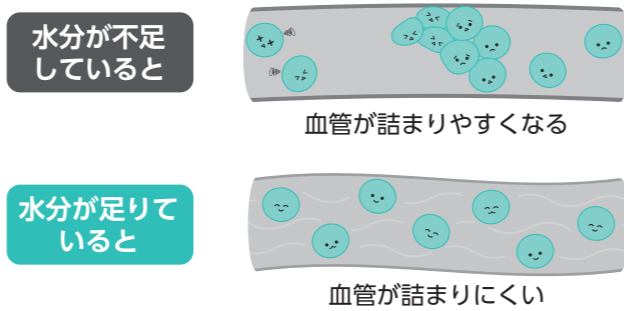
夏になると、外来でこの質問を多く受けます。6月後半から7月にかけてこの様な症状を訴える方が外来に受診されます。今年は、例年よりも暑くなっていますので、いつもより質問される方が多くなっていると思っています。

この症状は医学的には、「筋けいれん」と言われており、よく一般の方が、「こむら返り」や「足がつた」と言っているものです。原因の多くが日中の「水分不足」によるものとされています。水分不足になると、手足にいく血流の低下を起し、筋肉が十分に栄養を得ることができず、日中の疲労を回復することができなくなります。その結果、夜間、寝返りなどで足の筋肉が収縮した際に、筋肉の異常収縮が起こり、痛みや筋肉の障害につながります。

多くの場合は水分とナトリウムやカリウムなどの電解質の適切な摂取によって改善することがあります。電解質の適切な摂取は難しい場合がありますので、よく外来では、「スポーツドリンクを3倍ぐらいに薄め

たもの」がいいとアドバイスしています。飲む目安は1日1.5Lぐらいで、500mlペットボトル3倍に希釈した量です。

筋けいれんを「ただ足がつるだけ」と考えるのは危険です。四肢の血流が低下しているということは、生命の維持に大切な脳や心臓への血流も落ちている可能性があります。筋けいれんをよく起こす人は、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすいとされています。この暑い夏、水分摂取を心掛けて、体調をしっかり調整していきたいですね。



筋けいれんが起こるときは、
全身の血管が詰まりやすくなっている可能性あり！

職員採用試験案内

①令和4年度内採用予定の職員採用試験を行います。受験希望の方は受付期間内に申込書を提出してください。詳細は、雲南市立病院ホームページ (<http://unnan-hp>) に掲載しています。

1. 試験区分、採用予定人数および受験資格

試験区分	採用予定人数	受験資格
看護師	若干名	昭和52年4月2日以降に生まれた方で、看護師の免許を有する方

2. 受付期間

- ・受付期間 随時(土・日・祝日除く)
- ・受付時間 9時~16時まで

3. 試験日時および試験会場

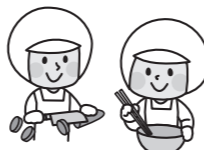
試験日時	随時 応募状況により決定し、後日通知します。
試験会場	雲南市立病院

※職員採用試験を通じて収集した受験者の個人情報、職員採用試験および職員として採用された後の人事管理にかかわる事務に利用することを目的とし、それ以外の目的のために使用することはありません。



②職種「調理員」の会計年度任用職員(パートタイム・フルタイム)を募集しています。

詳細は、雲南市立病院ホームページ (<http://unnan-hp>) に掲載しています。興味のある方は、見学からでも受け付けています。



【問い合わせ先】雲南市立病院 総務課 ☎0854-47-7532 (直通)



あなたの健康をサポート♪

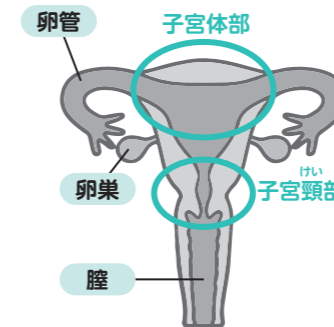
病院保健師からのちょっと役立つ話

Vol.14 「HPVワクチンを受けて子宮頸がんを予防しましょう」

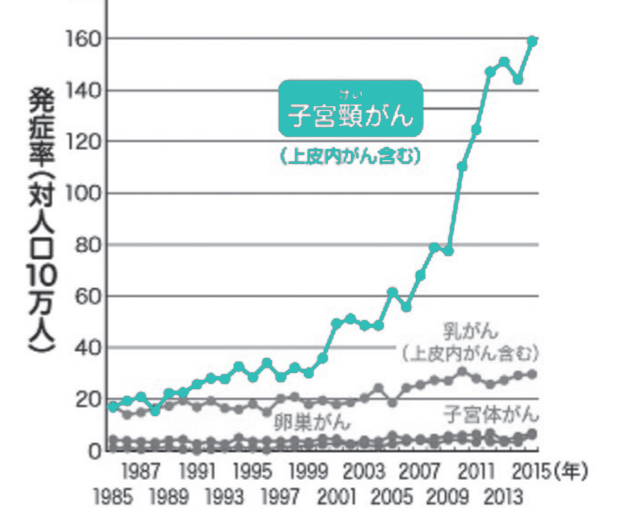
子宮頸がんとは?

子宮の頸部という子宮の出口に近い部分にできるがんです。20歳代から増え始め、若い世代のがんの中で多くを占めています。30歳代までにがんの治療で子宮を失い、妊娠できなくなる人も1年間に約1,000人います。日本では、毎年新たに約1.1万人の女性がかかり、約2,900人の女性が亡くなっています。

子宮頸がんのほとんどがヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスの感染で生じます。



女性特有のがん発症率の推移(日本の20~30代女性)



子宮頸がんの予防方法は?

子宮頸がんを予防するためには、HPVワクチンの接種と子宮頸がん検診を受けることが重要です。

HPV ワクチンの接種で HPV への感染を予防
+
定期的な子宮頸がん検診で早期発見・早期治療



HPVワクチンについて

世界保健機関(WHO)が接種を推奨しており、令和2年11月時点では110ヵ国で公的な予防接種が行われています。HPVワクチンにより、子宮頸がんの原因の50~70%を防ぐことができます。日本でも接種率は徐々に上昇しています。下記の対象者は、公費によりワクチン接種をすることができます。

対象者

- 小学6年~高校1年相当の女子(平成18年4月2日から平成23年4月1日生まれの女子)
 - キャッチアップ接種対象者(平成9年4月2日から平成18年4月1日生まれの女子)
- 16ページに詳細を掲載しています。

ワクチン接種を希望される方は、医師に相談し説明を受けましょう。



市民健康講座のお知らせ

テーマ：がん

8月26日(金) 14時~16時 4階大会議室 予約メ切 8月23日(火)
「胃がん・大腸がんの話 外科 高尾 聡 医師」をはじめ、いろいろな専門職よりがんについてお話しします。

予約・問い合わせ先 雲南市立病院 保健推進課 ☎0854-47-7510
※新型コロナウイルス感染状況により、中止・延期することがあります。