



公立芽室病院 だより 第95号

ホームページアドレス
http://memuro.com
または芽室町ホームページのトップページからアクセスできます。

新任医師紹介



内科診療部長
伊井 宏一

すでに昨年10月から主に健診業務に従事させていただいております。

趣味はスキーです。といっても最近までカービングスキー=曲がるスキー=curving skiと考えていたような「我流」スキーヤーです。かっこよく滑ろうと悪戦苦闘してもスツ

テンコロリと転がっている私の横をちびっ子がすごいスピードで通り抜けていきます。地元の方にも様々なレベルのスキーヤーがいらっしゃるのでしょうが、残念ながら「違いがわからない。」それでも休みごとの鍛錬の甲斐あってカシーズンはじめよりは上手く滑れる(ずり落ちる事が)できるようになったと密かに自信を深めている今日この頃です。春からはどうしよう???

できないことに無理してがんばるよりは、できること当たり前のことをしっかりやれるように心がけたいと思っております。



外科医長
高橋 佳史

私は平成14年に自治医科大学を卒業し、故郷である島根県で医師としての勤務を開始しました。卒業後8年間は島根県内の中山間地域、離島で内科医として勤務していました。平成22年度からは島根県から後期研修の機会をいただき、学生の頃からの希望であった外科としての勤務を開始しました。

ところで、私は学生のころからオートバイが好きで、北海道にもバイクツーリングをしたことがあります。その時に感じた自然、人に魅せられ、いつかは北海道で生活したいと考えていました。自治医科大学の義務年限が終了してからも地域医療に関わる仕事がしたいと考えていたことと、北海道に住んでみたいと思っていたことから、思い切って北海道に行ってみてはどうだろうと考えるようになり、平成24年春に北海道庁の医師確保推進室に連絡をとりました。そこで公立芽室病院を紹介していただき、このたび勤務させていただくこととなりました。

芽室町の地域医療に少しでも貢献できるように頑張りたいと思います。皆さま、どうぞよろしくお願いたします。

小児科診療体制の変更について

浅野貴大医師が3月31日付けで退職しました。後任は、服部哲夫医師が非常勤として週2回(火曜・木曜)診療に当たります。

このことにより、小児科の診療体制が次のとおり変更となります。

1 入院診療

- (1) 小児科入院診療は当分の間休止します。
- (2) 院内出産の新生児対応は継続します。

※小児科医不在時は、産婦人科医師の対応となります。

2 外来診療

一般外来スケジュールは、次のとおりです。

	月	火	水	木	金
午前	休診	服部	休診	服部	休診
午後	休診	休診	休診	休診	休診

予防接種(予約制) 木曜 午後3時30分~午後4時30分

1か月健診 火曜 午後3時~午後3時30分

※乳幼児健診(毎週火曜日)は服部医師が対応します。

「看護の日」イベントのお知らせ

皆の命を守ろう!!



血圧測定、血管年齢測定、AEDのデモンストレーションと操作の体験。どなたでも無料で参加できます。

日時 5月15日(水)
9時30分~11時30分
場所 公立芽室病院
1階ロビー、小児科待合



歯科衛生士
嶋崎 祐記子

皆さん、フッ素は知っていますね。“歯を虫歯にならなくする薬”ってイメージでしょうか?今回はこのフッ素について少しお話をします。読んだ後にちょっと得をしたなと思っていたら幸いです。

フッ素ってどんなもの?

もともとは20世紀前半に適量のフッ素が含まれる飲み水で生活をしている住民に虫歯が少ないことから、研究の結果フッ素が虫歯予防に効果があることがわかりました。

中学校でも習いますがフッ素は地球上で17番目に多い元素「F」。ヒトの体内でも鉄に次いで13番目に多い元素です。

フッ素にはどんな働きがあるの?

フッ素が歯の表面から取り込まれることにより歯の質が丈夫になり虫歯になりにくくする働きがあります。

また表面が解け始めたでき始めの虫歯には唾液中のカルシウムやリン酸と一緒に歯の表面にくっつき再石灰化を助けて元に戻そうとする働きもあります。

フッ素って安全なの?

自然界や体内に普通に存在するミネラル元素ではありますが、どんな薬や栄養素にも共通して言えるように少なすぎれば効果は出ないし多すぎれば害になります。適量を守りましょう。

有効成分のフッ素をお口の中に長時間保持するために。みがき方、すすぎ方が大切なポイントです!



※使用後は1~2時間を目安に飲食は控えてください。

フッ素はどうやって利用するの?

現在フッ素の利用方法は4つあります。

- ①水道水への添加する
現在日本では実現されていません。
- ②歯へ直接塗る
芽室町では1歳半から6歳半まで半年に1回無料で塗ることができるようにクーポン券を発行しています。
- ③フッ素洗口
歯科医院で購入でき、家庭で行うことができます。
芽室町では平成24年より北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例第11条に基づく道立保健所の支援の下、町内各保育所、幼稚園でフッ化物洗口が行われています。
- ④フッ素入り歯磨き剤を使用する
ぶくぶくうがいができるようになったらフッ素入り歯磨き剤を利用できます。
ラベルの薬用成分に「フッ化ナトリウム」「モノフルオロリン酸ナトリウム」「フッ化第一スズ」と表示のあるものはフッ素が配合されています。

このようにいろいろな方法でフッ素を利用して歯を丈夫にすることができ芽室町でもそれを支援しています。
しかしフッ素を利用したからと言ってまったく虫歯にならないわけではありません。フッ素を使いたくない人もいます。毎日しっかり歯磨きをしてバランスの良い食事を心がけ、いつもお口の中をきれいにしておいて虫歯を予防しましょう。

【参考文献】
フッ化物・キシリトールクイックQ&A BOOK (株)オーラルケア
歯医者さんに聞きたいフッ素の上手な使い方 (財)口腔保健協会