



医療安全管理ニュースレター

日本医科大学千葉北総病院
(第42号)

発行: 令和2年4月1日(水)



感染制御部より♪

歯周病という名の感染症

歯科 岡崎 加奈

1. 歯周病とは

歯周病は、30代以上の日本人の約7~8割が感染していると言われる、国民病のひとつです。しかし、歯周病は、初期の段階では自覚症状があまりなく、自分でチェックするのも難しいため、自分が歯周病であると気づかない人も多くいます。知らず知らずのうちに罹患して、進行していくところが、歯周病の怖いところなのです。

2. 歯周病は歯の喪失原因第1位

口の中には、普段から600~700種の菌が存在しており、菌は食べカスの中で増殖します。これを放っておくと、歯の周りにベタベタと張り付き、そうなった状態を歯垢(プラーク)といいます。歯垢に接している歯茎には次第に炎症が引き起こされ、さらに細菌が増殖してくると、細菌が出す毒素により、歯周組織が破壊され始めます。

歯茎だけが腫れた状態は歯肉炎とよばれ、歯周炎の初期段階となります。歯周組織が破壊され始めると歯周炎とよばれ、破壊が進むと、歯を支える骨が根元まで溶け、歯が抜けてしまいます。日本人が歯を失う原因は、虫歯(32%)をぬいて、歯周病(42%)が第一位となっています。

3. 全身との関係

歯周病は全身の健康にも影響をもたらします。特に歯周炎が重度になると、歯周病原菌は増殖

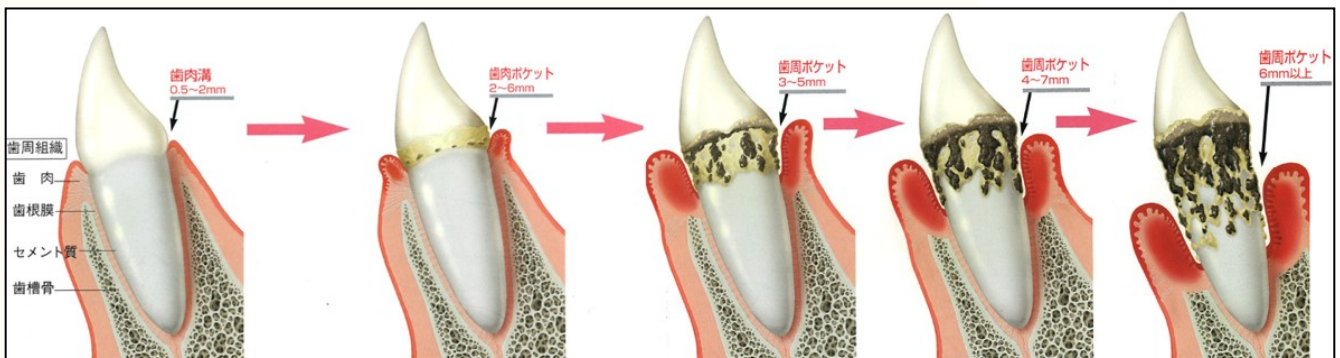
し、炎症も強くなります。歯周病原菌や、産生された炎症物質が血液中に入り込むと、全身にめぐり、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。心臓病、糖尿病、脳卒中、肺炎などさまざまな全身疾患に影響があると言われています。

4. 歯周病の予防と治療

歯周病には、体質的に歯周病の炎症が起きやすいかどうか、存在する細菌数が多いかどうか、喫煙や偏った食生活などの生活習慣の3つのリスク因子がかかります。従って、口腔内の細菌数を減らすことと、正しい生活をおくることが予防につながります。まず細菌数を減らすためには、歯周病原菌が増殖しやすい歯周ポケット(歯と歯茎の隙間)を日々ケアすることが大切です。また、定期検診をうけることで、磨き方の癖や、汚れが残りやすいところ、虫歯がないかどうかをチェックしてもらいましょう。定期的にブラッシングを見直すことで、日々のセルフケアが向上し、自分の手で自分の歯を守ることができます。

生活習慣としては、繊維成分の多い野菜をよく噛んで食べることも、歯周病予防に効果的といえます。毎日の食生活を含めた生活習慣を見直すことで、歯周病を予防し、全身の病気を予防することにもつながります。

従って、毎日のケアと定期的な歯科医院への通院で歯周病を予防し、健康な生活を続けましょう。



図：歯周病進行 歯周病をなおそう 編著：鴨井久一 著：沼部幸博 出版社：砂書房 2000年第1版

アドバンス・ケア・プランニング(ACP) -人生会議- と千葉北総病院の試み

小児科 浅野 健

皆さんは、ご自分のこれからがいよいよとなったら、どのような最期を迎えたいかを、お考えになったことがありますか。「痛いのは嫌だな」「寝たきりで意識もない状態になったら人工呼吸器はつけてほしくない」「いや、私はできるだけ延命治療もして努力してほしい」…。いろいろなお考えがあることと思いますが、そのような心づもりをどなたかと話し合いになったことがありますか。

もし、そのようなことをご家族やお友達、入院している場合は主治医、またかかりつけ医やヘルパーさんたちと話しあうことになっても縁起でもない、となるかもしれません。でも、いざとなった場合にご自分の意思を表すことができないことも多く、実に終末期においては約70%の患者さんで意思決定が不可能といわれます。

これからの人生をどのように生活をして、どのような医療や介護を受けて最期を迎えるかを計画して、自分の考えをご家族や近い人、医療やケアの担当者とあらかじめ表しておく取り組みをアドバンス・ケア・プランニング（以下ACP）といいます。愛称として「人生会議」と呼びます。

ACPは、重篤な病気、慢性の病気にかかっている場合、自分の価値や目標、好き嫌いを実際に受

ける医療に反映させることを目標とし、自分の変化に備え、医療及びケアについて、患者さんを主体に、そのご家族や近い人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、患者さんの意思決定を支援するプロセスのことです。

ACPの話し合いには ①本人が気がかりになることや意向、②本人の価値観や目標、③本人の病状や予後の理解、④本人の治療や療養に関する意向や希望をどのように叶えるか、などが含まれます。

ACPを行うことで本人の望まない場で迎える死が減り、意思が伝えられなくなった際、代理決定者と医療者のコミュニケーションが改善することで、より本人の意向が尊重されたケアが実践され、患者本人と家族の満足度が向上し、遺族の不安や抑うつが減少する利点があります。お心づもりは将来変わることもあるので、繰り返し確認されるとよいでしょう。

当院ではACPの運用ガイドラインを作成し、ご本人からの希望があればACPを提供することができ、医療・介護・福祉の専門職チームが皆さんのお心づもりを支えます。



編集後記

このニュースレターも42号を迎え、その間に多くの執筆者から、様々な情報を提供していただきました。今回は「歯周病」と“ACP”という題材で、2名の医師にご執筆いただいております。特に“ACP”は、ややもすれば他人事と思われ、何だか重苦しい内容と感じた方も多いことでしょう。しかしいつか迎える「その日」のためにも、心掛けておきたいことではないでしょうか。これからも、多くの医療安全・感染制御情報を提供できますよう、努めていきたいと思っております。 岩田尚悟 記

【ご意見募集】

皆さまのご意見をお待ちしております。

電子メールアドレス

h-newsletter@nms.ac.jp

【お知らせ】

当院のホームページから閲覧できます。

ホームページアドレス

<https://www.nms.ac.jp/hokuso-h/>

【編集担当】

医療安全管理ニュースレター編集委員会

片山靖史(委員長)	別所 竜蔵	金 徹
花澤みどり	岩井 智美	岡本 直人
矢野 綾子	渡辺 郷美	宗村麻紀子
石井 聡	岸 大輔	岩田 尚悟