



「きゃべつの会」は京都市下京区・南区にお住まいのがん患者さん、ご家族がお茶を飲みながら交流し生きる力を取り戻す「地域の患者サロン」（下京西部医師会主催）です

寄稿

広島の歯医者さんが飛び入り参加いたします。あまり好きじゃないけど、歯医者だから歯磨きのお話をします。「歯磨き」というのは一般的に定着し過ぎていますが、私は嫌いな言葉です。靴や鍋を磨くわけじゃあるまし、「歯磨き」なんて誰が訳したのでしょうか？ おそらく brush one's teeth を訳したのだと思います。でも、これは、歯ブラシで歯をきれいにするという意味で、糸ようじできれいにするときは、flossing。歯間ブラシを使うときは、inter-dental brush（和製英語かも？）です。

一般的な歯ブラシや糸ようじで歯の表面のプラーク（最近ではバイオフィルムといいます）を除去するのは虫歯予防。二段植毛の先細毛の歯ブラシや歯間ブラシで歯茎をマッサージするように磨くのは歯周病予防です。

歯磨きの目的を究極的に突き詰めれば、口腔内細菌を可能な限り減少させることです。虫歯、歯周病などの口腔内疾患の予防以外でその効用は大きく二つ。

最初の一つは誤嚥性肺炎や、稀ですが心臓などの血管で悪さをして弁膜症や梗塞を起こすのを予防すること。特に高齢者や疾患により体力や免疫力の衰えを迎えた方たちにとって、誤嚥性肺炎の予防は強調し過ぎるということはありません。裏付けとなるエビデンスも文献的に示されています。

もう一つは、今話題のコロナウイルスなどのウイルスの咽頭や喉頭粘膜への吸着を減少させることです。口腔内細菌の持つノイラミニダーゼなどのタンパク質分解酵素が粘膜へのウイルスの吸着を助けてしまうのです。ある施設で週に一回以上歯科医や衛生士が口腔保清に介入して、インフルエンザの発生を十分の一にしたという報告もあります。

たかが歯磨き、されど歯磨きです。歯医者さんがいつまでたっても、歯磨き以上の効果的な口腔保清方法を見つけられないので、歯磨き、歯磨きと決まり文句のように言うのですが、口腔内の表面積のうち歯よりも粘膜のほうが広い範囲を占めていますので、「歯磨き」の中には口腔粘膜の保清も必ず含めて考えてみてください。



国立大学歯学部文部教官助手（口腔外科学第一講座）等を経て、歯科医院を開院、現在に至る。

かやだ歯科医院 茅田 義明

今回ご縁あってきゃべつの会にご協力いただきました。



お願いします

今回の会報誌の担当は
京都南病院です

【友だち登録にはLINE アプリが必要です】

- ① スマートフォン等でQRコードを読み取ってください。
- ② ID検索LINE アプリで「友だち追加」「ID検索」で「@903NUYTA」を入力してください



ID: @903NUYTA

発行: 一般社団法人下京西部医師会

〒601-8452 京都市南区唐橋
堂ノ前町15-9 エステート南ビル301
☎075-693-3900 ㊟075-693-3911

コロナ禍での

活動報告

下西医師会 前田康秀

「きゃべつの会」は、がん患者さんや家族がとまどい孤独な時に、気軽に訪れて、安心して話せる居場所をこの地域にもつくりたい、という思いで設立された患者会です。

2018年12月から3カ月毎に5回患者会を開催し、これからさらに充実させていこう、という時にコロナ禍に見舞われました。2020年3月以降患者会の開催が困難となり、コロナ禍で皆さまとのつながりを絶やさないよう活動を継続しました。会報誌や季節のお便りを送付し、ホームページを立ち上げ、ポスターを作成しました。会報誌「きゃべつの会 NEWS LETTER」は、年4回3か月ごとに送付しました。患者会の皆様に興味をもっていただける内

容を考え、3病院と医師会（京都九条病院、京都南病院、康生会武田病院、下京西部医師会）が輪番で編集を担当しました。「きゃべつの会」のホームページには皆様からのお便りや活動内容を掲載しています。“京都 きゃべつの会”で検索したら上位に出てきますので是非ご覧下さい。また地域に患者会のことを知ってもらえるように「きゃべつの会」のポスターを作成し、下京区・南区の医療機関に配布しました。2022年4月 コロナ禍で患者会が開催できない状況がつづき、「なんとか患者会を開催できないものか」と実行委員会を毎月開催し検討を重ねました。2022年6月 やすだ医院で患者会が開催され、2022年12月下京西部医師会主催で3年ぶりに「きゃべつの会」をWEB開催しました。参加した患者さん、実行委員からは、従来の対面開催を望む声があがりました。

今後は患者会の皆さまがお互いに顔をみながら安心してお話ができる対面開催（2023年6月予定）を目指して活動していきたいと思います。



当院の薬剤部では抗がん剤による治療を行うにあたって、レジメンと呼ばれる標準的な投与計画の作成、抗がん剤の調製、院外の保険薬局との情報交換などを主に行っています。中でも今回は、薬剤部における抗がん剤調製の様子を紹介しようと思います。

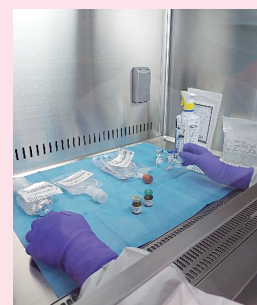
治療当日の流れとして、ほとんどの場合は最初に血液検査を行い、当日の投与の可否を判断します。事前に投薬の内容や投与量については確認していますが、当日の状態等を考慮して薬剤の種類や投与量を変更することもあります。さて、しっかりとチェックし終えたらよいよ調製です。

抗がん剤を調製する時には、左の写真のようにキャップ、マスク、ガウン、手袋を装着し、安全キャビネットと呼ばれる装置を用いて調製します。写真ではわかりませんが、手袋はガウンの袖の内側と外側で二重に装着しています。これらは調製者が無用に医薬品にさらされるのを避けるのと同時に、医薬品の無菌性を保持することを目的としています。安全キャビネットの中（左の写真の左側、腕の横辺り）が少し青くなっているのにお気づきでしょうか？これは紫外灯をつけているためで、調製前に紫外線によって内部を殺菌しています。さらに内部をアルコールで消毒し、吸水シート上で調製していきます。

安全キャビネット内部は無菌空間になっており、キャビネット内に物を入れるときは必ずアルコールで消毒します。右の写真で、安全キャビネットの入り口部分下部に長細い小さな穴がたくさんありますが、ここから強く空気を吸引することで、細菌等が内部に混入しないようになっています。

調製するにあたっては、個々の薬剤の特性を理解しておくことが大切です。溶解に時間がかかる薬剤や強く振ってはいけなない薬剤、採取時に泡立ちやすい薬剤、粘稠性が高く（粘り気がある）採取に工夫が必要な薬剤など、薬剤によって性質は様々です。そして、せっかく事前にチェックした投薬内容も、調製時に間違えてしまったら何の意味もなくなってしまいます。薬剤の種類や調製方法、採取量などしっかりと複数の目で確認し、さらに調製した薬剤が適切に使用されるように、投与の順番や点滴時間なども工夫して表示します。

以上、簡単にですが、調製の様子をご紹介しました。興味を持ってもらえれば幸いです。それはさておき、点滴中には薬剤師もお話を伺いに行きます。普段の生活の中で不安に思うことや困っていること、特に薬剤に関することがあれば遠慮なくご相談ください。（京都南病院 薬剤師 三角武宏）



かんたん栄養レシピ!

かに玉みたいな ふわふわスープ

材料【2人分】

- ・ 卵 1 個
- ・ 水 2 カップ程度
- ・ 中華味の素（顆粒） 小さじ 1 杯
- ・ カニカマ 2 ～ 3 本
- ・ 醤油 小さじ 1/2 杯
- ・ オイスターソース 小さじ 1 杯
- ・ コショウ 少々
- ・ 片栗粉 小さじ 1 杯
- ・ ごま油 小さじ 1/2 杯
- ・ 酢 小さじ 1/2 杯
- ・ ネギ 適量

料理を楽しむ方法

手順

- 1 鍋に水と中華味の素を入れ一度煮立たせる。
- 2 カニかまを割いて入れる。
- 3 醤油・オイスターソース・コショウを入れて味付けし、味見をして味が足りなければ醤油又は塩を少し足して調節してください。
- 3 再び沸騰させ、片栗粉と同量の水で溶いた水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。
- 4 卵を溶きほぐし、煮立っているスープに回し入れる。
- 5 卵がふわふわになったら火を止め、ごま油・酢を入れて軽く混ぜて出来上がりです。
- 6 器に盛り、ネギを散らして召し上がってください。♡

料理後記 残り野菜、キノコ類を加えると美味しくなります。