

諸説様々ですが、僧侶(師)が走り回るほどの忙しい12月、師走です。

皆さまも何かにつけ忙しく過ごされておいでかもしれませんが、年末年始にかけまして、よく耳にするのが「来年の干支は何?」「お飾りお供えはいつ飾る?」「神社の初詣は二礼二拍一礼?」等々、小生も恥ずかしながら思い当たるものがある次第であります。

それぞれの故郷にはそれぞれの慣習がありますが、時に人は古きものを時代の流れという言葉で片付けてしまいがちです。今、家族のコミュニケーションが問われている時こそ親から子へ代々語られていくことが大切に思えるようになりました。

さて2013年は巳年です。過去の歴史からも巳年は「変革・転換・転機」の出来事が多い年です。皆さま方へも良い転機が訪れますようどうぞよいお年をお迎えくださいませ。本年もファミリー通信をご愛読いただきましてありがとうございました。

(記 佐藤直人)

## ファミリーミニニュース

### 秋の作品展

KFC Tの恒例の秋の作品展。

皆さんのおかげで院内が芸術の秋に染まりました。

写真や絵画、手芸品や文芸品など多種多様な作品たちに来院された方々も時間を忘れて見入っておられました。

一つひとつの作品から作者の想いが伝わってきて、眺めていると心がほっこりと暖まる気持ちになりました。きっとそれは私だけではなく、来院された多くの方々の心を暖かくしてくれたのではないのでしょうか。身体の健康も大切ですが、心の健康も大切です。薬で身体の健康は保てても、心の健康バランスを整えるのは薬ではなく、こういった心暖まる作品に触れることなのかもしれないと感じました。出展された作品が来院された方々の心を癒す・・・とてもステキな事だと作品を眺める方々の表情から

伝わってきました。

誰かの為に何かしようと意気込むよりも、自分が作りたくて作った作品、自分が楽しんで作った作品こそが人の心に伝わるのかもしれないね。そんな想いが年々大きくなって行くことが私たち実行委員の願いです。



作品をお返しするとき、「来年の作品展に向けてまた作り始めますね。」と言って下さった方がいました。そんな言葉がとても嬉しく、作品展を計画した側としても少しは皆さんの力になれたかなあと実感できる想いでした。

皆さんに負けないよう病院スタッフも皆さんに元気を分けてあげられる!!そんな気持ちでこれからも皆さんのお役に立てればと思います。

今回の作品展に数多くの出展のご協力、本当にありがとうございました。作品展に対する感想や来年度に向けた改善点など小さな事でも構いません。何かありましたらご意見頂ければと思います。皆さんとともに

に作り上げる作品展。去年よりも今年・・・今年よりも来年・・・と年々心の輪が広がっていったら幸せです。

文責：催事委員



## 看護室だより

今月は B 型肝炎ワクチンのお話です。

### ・どうして B 型肝炎が必要なのか？

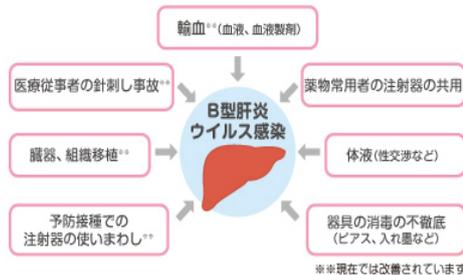
→B 型肝炎ウイルスをもつ患者が多く、知らないうちに感染するリスクがあるからです !!血液からうつるだけ、ではありません。

垂直感染(母子感染\*)

水平感染



※現在は、母子感染防止策がとられています



※※現在では改善されています

B 型肝炎はあまり馴染みのない病気ですが、誰でも感染しうる、ワクチンで防げる病気 (VPD ヴィーピーデー) です。日本でも 100 人に 1 人の割合で B 型感染者がおり、知らないうちに感染する可能性があります。日本での B 型肝炎対策は、

キャリア（ウイルスを体内に保有しているが症状がない状態）の母から感染する母子感染を防ぐため、生後に免疫グロブリンと B 型肝炎ワクチンを接種しています。

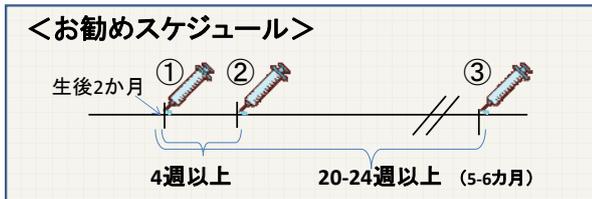
しかし、感染者の傷口や唾液からうつることもあるため、母子感染以外に、保育園などの集団生活や父子感染などによる乳児の B 型肝炎感染が増えており、母子感染予防のみでは対策が不十分といえます。B 型肝炎に感染すると、キャリアから一部の人が慢性 B 型肝炎になり、さらに一部の人は肝硬変、肝臓がんを発症してしまいます。肝臓癌の発症を予防するという意味でも、とても重要なワクチンです。

## ・他の国でもやってるの？

→他の国ではB型肝炎は定期接種として常識となっています。米国、オーストラリア、中国も含め、170カ国で3回接種が定期接種となっています。先進国で定期接種になっていないのは日本以外にイギリスと北欧のみです。

参考ホームページ：Know VPD!!（VPDを知って、子供を守ろう。）  
[http://www.know-vpd.jp/hbv/hbv\\_01.htm](http://www.know-vpd.jp/hbv/hbv_01.htm) 日本小児科学会 予防接種スケジュール

## B型肝炎ワクチンの接種スケジュール



## <当院お勧めの接種スケジュール>

WHO 推奨、世界標準に準じたスケジュールです。

生後	ロタ	ヒブ・小児肺炎球菌	B型肝炎	不活化ポリオ	三種混合(DPT)
2か月	○	○	○		
3か月	○	○	○	○	○
4か月		○		○	○
5か月				○	○
7か月			○		

## ・実際接種するとしたら？

- 日本ではまだ任意接種なので自費（1回 4,362円）となります。
- 計3回 筋肉注射で行います
- 3歳未満に感染するとキャリアとなる可能性が高いため早めの接種がお勧めです。性行為による感染を防ぐためにも、少なくとも思春期までには接種を済ませましょう。

文責：看護部

# リハビリテーション室から

今迄患者様の作品紹介を主体としてきましたが、今からはリハビリテーション室のトピックも掲載していきたいと思っております。今回は言語聴覚士より子供のどもりについてです。

ドラマ『裸の大将』の山下清さんの話し方、「ぼ、ぼ、ぼ…ぼくは…おに、おに、おに、おにぎりがす、す、す…好きなんだな」この独特なリズムの話し方を『どもり・吃音（きつおん）』と言います。みなさんはどもりについてどれくらいご存知でしょう

か？

## Q1. どもるのは病気？

× 言葉が育っている途中のお子さんは誰でもどもりやすい時期があります。ただし、どもりがだんだん強くなる、どもったとき

に苦しようにする、子どもが話すことを嫌がる、などの様子がみられたら医療機関や子育て相談窓口などで相談してみてください。

### Q2. どもったとき、言い直させた方が良い？

× お子さんがどもったとき、言い直しはさせないでください。お子さんが言いたかったことを受け止め、『伝わってるよ』を表情などで表わしましょう。また、周りの大人がゆっくりと落ち着いた雰囲気ですぐに話すことは、「ゆっくり話さない！」と言うよりもずっと安心できます。

### Q3. どもりは治らないの？

△ 自然に消えるどもりと、長く続くどもりがあります。長く続くどもりは時期によって強く出たり落ち着いたり波を繰り返すので、上手な付き合い方が必要なこともあります。どもりは早口の人、声が高い人、などと同じような話し方の一つの特徴です。

どもりのある人で、演劇や政治、歌などの世界で活躍している人もたくさんいます。実はどもりの研究者の中には、自身がどもりのある人も意外と多くいるんですよ。どもりのある歌手の一人をご紹介します。



### スキャットマン・ジョン

50年間悩み続けたどもりを逆手にとり、歌で想いを表現。

#### ♪ Scatman ♪ (和訳・抜粋)

誰でも時にはうまく話せないこともある

ちょっと私の話を聞いてくれ

そんなことを気にすることはない

この私、スキャットマンを見るがいい

私には昔からそういう癖があった

だが歌う時だけは平気だった

いかに私の話をよく聞くのだ

うまく話せないのとスキャットは同じだ

スキャットとは未だ世に生まれることのない

聖なる者たちの魂の叫びなのだ

どんな形でも自分の思いを表現し、分かち合えること。

大人である私たちがいろんな話し方、コミュニケーションの仕方を尊重して、大切な個性を守っていきたいと思います。

文責 リハビリテーション室 言語聴覚士

## 岡田院長のお部屋

### 2012年のまとめ

少し早いですが、この1年を振り返りたいと思います。

本年も当クリニックのご愛顧、ご指導ありがとうございました。

震災：東日本大震災から1年が経ちましたが、被災地ではまだ何も変わっていない部分もかなり残されています。当院から原澤くんが出向している南相馬ではまだ2000人の人が仮設住宅暮らしで、これからの冬に向けて一斉にインフルエンザの予防接種を打ったところとのことです。当クリニックの立地上、津波対策は引き続き懸案事項で、災害対策委員会が中心となって様々なアイデアを出してくれています。



**ワクチン**：今年も日本の予防接種が大きく前進しました。昨年のロタウイルスワクチンに続いて不活化ポリオおよび4種混合（3種混合＋不活化ポリオ）です。これによって、海外で標準的とされている小児対象ワクチンのほぼ全てが日本でも打てるようになりました。ただしその多くはまだ任意接種（費用が保護者負担、自治体からの通知なし）ですので、今後の課題として残ります。

**医師，スタッフ不足**：当クリニックでの医師不足は続きます。今年は当初予定より2名少ない医師数でやっています。またこの冬に入り、看護師も事務員も少しずつ人が少ない状況です。来年度は少し明るい光が見えて来ている状況です。

**専門医**：この春に当院の家庭医療後期専門研修を修了した3名および、スタッフ医師2名が無事に家庭医療専門医試験に合格、家庭医療専門医となりました。

**工事**：来年度はほんの少し人が増えそうな気配なので、待ち時間の解消の目的もあり、少し診察室の数を増やすことを検討しております。

**待ち時間**：定期的な待ち時間改善プロジェクトの中から、より快適にお待ちいただくための工夫のアイデアが出ています。早速現場での改善を致します。

いろいろとありましたが、きちんと現場でやるべきこと、出来ることを少しずつ消化してゆくことが、最も近道だと考えております。

また来年もよろしくお願い致します。



## 歯科のお役立ち情報



今回は、顎関節症についてお話しします。

あごが鳴る、口が大きく開かない、あごが痛む・・・は顎関節症（がくかんせつしょう）の三大症状。

若い女性に急増中と言われる顎関節症ですが、自然に治る軽症のものから、仕事はおろか日常生活さえままならない深刻な症状に苦しめられる重症の患者さんもいます。原因は何なのか？ いったいなぜ増えているのか？ 実は生活習慣や、姿勢や食べ物など、人間の体全体を見直すことが必要であるという警鐘が含まれている現象なのかもしれません。

顎関節症について、症状や原因、治療法等についてまとめてみました。

### 顎関節症の原因

#### ブラキシズム：

「くいしばり」「歯ぎしり」「歯をカチカチならす」などのことをブラキシズムといい、筋肉を緊張させて顎関節に過度の負担をかけダメージを与える。最も大きな原因と言われてます。

くいしばり・・・肉体労働や仕事などに集中しているとき無意識に行っている。就寝中にも起こる。

歯ぎしり・・・音のしない歯ぎしりもある

#### ストレス：

仕事や家庭、人間関係などのストレス、その他精神的な緊張は、筋肉を緊張させてくいしばりを起したり夜間の歯ぎしりを起したりと、ブラキシズムに影響します。

### 偏咀嚼（へんそしゃく）：

左右どちらか一方でばかり噛む癖を偏咀嚼といい、片側だけに多くの負担をかけることになり、発症の原因になります。

### 顎や筋肉に負担をかける癖や習慣：

うつ伏せ寝、頬杖をつく癖、あごの下に電話をはさむ、猫背の姿勢など

### 悪い噛み合わせ：

噛み合わせについては様々論議があり、現在では多くの原因の中の一つと考えられ、偏咀嚼やブラキシズムの原因として関連していると言われています。（不良な歯列矯正や歯科治療により噛み合わせの悪さを招くこともある）その他に、顎や頸部頭などを強く打って顎関節や靭帯を損傷したなどがあります。

## 顎関節症の治療

### 認知行動療法：

ブラキシズムや癖など顎関節症の原因となる悪習慣やその背景をさぐり本人に自覚させ、それらを取り除くようにさせる。

### 物理療法：

痛みの軽減のために患部を温めたり冷やしたりする。

### 運動療法：

開口や顎を動かす訓練をして口がよく開くようにする。

### スプリント療法：

スプリントという歯列を覆う装具を装着することで顎関節や筋肉への負担を軽くして歯ぎしりや食いしばりの害を緩和する。

### 薬物療法：

痛みが強い場合に薬で炎症を鎮めたり、筋肉が痛みで固まっている場合に筋弛緩剤を用いたりする。また夜間の歯ぎしりや食

いしばりを抑えるために入眠剤、痛みの軽減のために抗不安薬、抗うつ薬を使用する場合もある。

### 外科療法：

その他の治療で症状が改善されない場合には外科療法が行われる場合もある。関節内に強い炎症がある場合に針をさして関節内部の物質を洗い流す「関節腔内洗浄療法」、関節内で関節円板と骨の癒着がある場合にそれをはがす「関節鏡手術」などがある。

### ※咬合治療：

かみ合わせが顎関節症の原因なのか結果なのか、その関係はまだわかっていないとされている。かみ合わせの異常が原因となっていてそれを取り除くことにより症状の改善が見込める場合には、初期段階ではごく簡単な噛み合わせの治療を行い、治療の最後に最終的な噛み合わせの治療を行う。

### 自分でできるセルフケア

- ☆歯を接触させない
- ☆硬いものは食べない
- ☆口を大きく無理に開けない
- ☆冷湿布、温湿布
- ☆よい姿勢を保つ
- ☆うつ伏せ寝をしない

症状が1週間以上続く場合、またあごの鳴る音が変わってきた、痛みがひどくなった、指2本分が開けづらくなったときは、顎関節症に詳しい歯科口腔外科を受診しましょう。



# 薬屋さんの花ごよみ



12月 ポインセチア トウダイグサ科 学名 *Euphorbia pulcherrima*  
花言葉 「祝福する」「私の心は燃えている」「聖なる願い」「清純」

毎年クリスマスの時期に私たちの目を楽しませてくれるポインセチア。その真っ赤な葉はクリスマスというイベントも手伝い、何かわくわくさせられます。

ポインセチアが属するトウダイグサ科は、傷をつけると白い液を出すものが多く、その液をさわると皮膚の弱い人は炎症を起こします。ポインセチアも例外ではなく、皮膚炎や水疱を起こすことがあります。その成分はフォルポールと言う物質で死に至る

ような強い毒ではありませんが、全草に含まれています。そのため、できるだけポインセチアの切り口には触れないほうがよいでしょう。特にポインセチアの切り口にさわった後に目をこすったりすると、目に強い炎症を起こしてしまうことがあるので要注意です。

(薬屋さん分類 ちょっとだけ



## 健康教室のお知らせ



亀田ファミリークリニック館山では毎月「健康教室」を開催しております。医師や看護師・リハビリスタッフ等から皆様に耳よりな情報をお届けしておりますので、ぜひ足をお運び下さい。(場所：受付前ロビー)

次回12月22日(土)は『アートセラピー 心の色を描こう』です。

心ってなんでしょう？普段から分かっているようで、分からないのが自分の心だったりします。絵には心の内側が現れます。絵に隠された心のメッセージは、なにより自分への贈り物。あなたも受け取ってみませんか？

今後の予定 (日程は決まり次第掲示致します。)

1月 高血圧

2月 コレステロール・中性脂肪

3月 たばこのお話

(尚、内容等変更が生じる可能性がございますが、その際は院内に掲示いたしますので、ご了承下さい。)

# 亀田ファミリークリニック館山 年末・年始の診療案内

## 歯科

平成24年12月  
・29日(土)午前診療  
※受付12時終了

・30日(日)休診  
・31日(月)休診

平成25年 1月  
・1日(火)休診  
・2日(水)休診  
・3日(木)休診

◎ 4日以降通常診療

## 医科

平成24年12月  
・29日(土)午前診療  
※受付12時終了

・30日(日)休診  
・31日(月)休診

平成25年 1月  
・1日(火)休診  
・2日(水)8時～17時診療  
※予約なし(受付・病状順)  
※受付16時30分終了  
・3日(木)休診

◎ 4日以降通常診療



発行責任者：亀田ファミリークリニック館山院長 岡田唯男

編集：広報委員会 委員長：永久保珠絵

副委員長：石井俊之

委員：（濱井彩乃, 松坂喜美代, 佐藤直人, 富川志及布,  
小磯なを美, 渡邊光子, 渡部桜, 池田夏子, 橋上昌枝）

特別編集委員 秋山壽雄(ボランティア)

〒294-0051 千葉県館山市正木 4304 番地 9

TEL 0470 (20) 5520 (代) FAX 0470 (20) 5521