

SMILE

埼玉よりい病院 広報誌

- 2 ページ 埼玉よりい病院での
- 3 ページ 親知らず抜歯治療の流れ
- 4 ページ 高血圧について
- 5 ページ カロリーを抑えるには
どうしたらいいの？

2021
10
Vol.35



親知らず抜歯治療の流れ

歯科口腔外科（部長）神戸 智幸 歯科医師

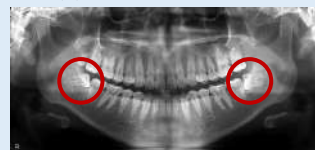
STEP
1問診・検査
(レントゲン, CT 等)

親知らずやその周辺組織の状態を確認するためにレントゲンや CT 検査を行います。

ここで抜歯すべきかを判断しお伝えします。

基本、親知らずの抜歯は局所麻酔下での手術となりますが、親知らずの根が顎の中を通る神経に密接している場合や深く埋まっている場合は、局所麻酔では辛いいため手術侵襲を考慮し全身麻酔下での抜歯が必要になります。

レントゲン写真



CT 写真

STEP
2

親知らずに関する説明

親知らず抜歯の必要性、抜歯方法、抜歯後の注意事項等について事前に説明させていただきます。その後、抜歯日の予約を致します。（炎症がある場合は抗生剤の投与があります。）

埼玉よりい病院では局所麻酔、全身麻酔でのあらゆる抜歯が対応可能です。また、手術に対して極度の恐怖症がある方や持病があり全身への負荷を軽減する目的で鎮静法を併用することが可能です。

お気軽にご相談ください。

STEP
3

抜歯

基本、日帰りの局所麻酔下で抜歯を行います。体調を整えてご来院ください。当日は体温、血圧、脈拍、酸素飽和度等の全身状態を確認しながら抜歯します。

親知らずの状態によって手術時間は異なりますが、おおむね 15~45 分で終わります。

ガーゼを咬んで圧迫止血し、止血確認したら抜歯後の注意事項を確認し、ご帰宅となります。

* 手術侵襲が高くなる場合は、全身麻酔下での抜歯となり、その場合は別の流れとなりますので、さらに詳しく説明し、個別に予定を組ませて頂きます。

STEP
4

抜糸と術後経過観察

予後の確認と縫合箇所の抜糸を行うため抜歯から約 1 週間後にご来院下さい。抜糸後は創部の状態で治癒まで術後経過観察や投薬加療が必要となります。おおむね、局所麻酔下での抜歯の場合は 2 週間程度で腫れ・痛みが消退します。そのため、2 週間程度は内服加療されている方がほとんどです。まれに、抜歯後感染や治癒不全を生じることがあり、その際は創部の洗浄や抗生剤追加投与を行い、完治まで責任を持って診察させていただきます。



親知らず抜歯後の症状

1. 痛み

実際の抜歯術では麻酔が効いているので、痛みを感じることはほとんどありません。

ただ、麻酔が切れてからは痛みを感じます。

歯肉を切開し、顎の骨を削り、歯を分割して抜き、傷口を縫合するので痛むのは当然とも言えます。

痛みを感じた時は我慢せずに痛み止めを服用することで、ある程度痛みを抑えることができます。

なお、痛みが強く出ることが予想される場合は、痛み止めを定期的に内服して頂いたり、複数の種類の痛み止めを処方したりし、できうる限り苦痛が生じないように努めます。

2. 腫れ

腫れは術後 2～3 日でピークを迎えます。個人差や親知らずの状態により異なりますが、通常は徐々に腫れが引き 2 週間程度には消失します。

痛み・腫れの影響で術後すぐは通常の食事を摂るのが難しいかもしれませんので、やわらかく咀嚼しやすい食事を摂るようにして下さい。

また、片側で抜歯の場合は、手術していない側で一口サイズを少なくして食事をしていただくといいかと思われます。



抜歯後の注意

抜歯後の口腔内は非常にデリケートです。予後良好のために以下の点にご注意下さい。



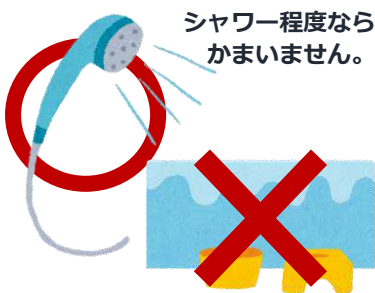
抜歯後の食事は 1 時間位経過してからにしてください。



刺激の強い食べ物や、熱い食べ物は 1 週間さけて下さい。



飲酒・喫煙・運動は 48 時間さけて下さい。



シャワー程度なら
かまいません。
抜歯当日の入浴は
さけてください。

抜歯した後に傷口の塞がり
が悪い場合があります。



抜いた所を指や舌で触らない
でください。



強くうがいをしないでください。
治りが悪くなることがあります。

まずは親知らずの状態を確認

まずはご自身の親知らずがどのようなになっているかを知ることが重要です。

現時点で抜歯を選択しない場合でも、時間の経過と共に状況が変化し、

抜歯が必要になるケースもあります。定期的に確認してご自身の歯を守りましょう。



高血圧について

文責：看護師 田中純一

高血圧とは？

心臓から送り出された血液が、血管の壁を押し出す力が血圧で壁にかかる圧が正常より高い状態を高血圧といいます。

正常より高い状態って？

収縮期血圧（上の血圧）が 135mmHg 以上又は拡張期血圧（下の血圧）が 85mmHg 以上の状態を高血圧といいます。

では、なぜ高血圧がいけないのか？

「たかが高血圧ぐらい」と考えがちですが、放置しておくと全身に様々な悪影響を及ぼしてしまいます。

高血圧によって最もリスクが高くなるのが、脳卒中です。収縮期血圧が 10 mm Hg 上昇すると、脳卒中のリスクが男性で約 20%、女性で 15%高くなります。脳卒中は命が助かって、運動障害や言語障害が残りやすく、長期のリハビリが必要となることも少なくありません。その次に心疾患で、心臓を動かすための血管で血流が不足する狭心症や、完全に詰まってしまう急性心筋梗塞も起こりやすくなります。他にも心臓が強い力で働き続けることで心臓の筋肉が厚くなる心肥大や心臓の機能が低下してしまう心不全などを引き起こす恐れもあります。

対策は？

高血圧は生活習慣病といわれており、生活習慣を見直すとそれ自体で血圧の好影響（軽度の降圧）が期待できるだけでなく、降圧薬を内服している人には作用の増強や薬のの一助となり得ます。そのため、降圧薬を服用している・していないに関わらず生活習慣を積極的に見直し、修正してみましょう。

高血圧の予防・改善のためには、減塩、野菜や果物、魚の積極的摂取、節酒など、生活習慣における食事に関する修正ポイントがあります。

お家で血圧を測りましょう。

患者さんの中には「家で測ると低いけど病院に来て測ると高い」という方もいます。診察室の緊張や不安により、一時的に血圧が上昇する場合があります。この値だけでは正確な判断はできません。

その為お家で血圧を測ってみましょう。

安定した血圧を測るためには？

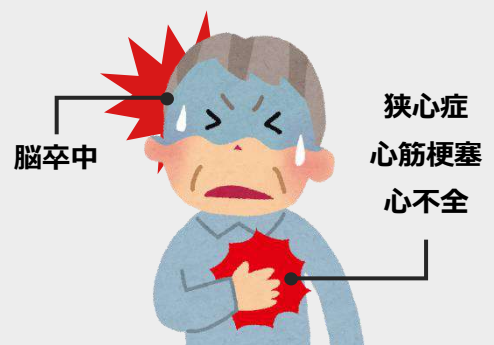
起床後と就寝前に測定しそれぞれの平均値を診察の際に見せてください。家庭で血圧測定するときは、測定方法や条件を守ることが大事なポイントです。血圧の数値は座り方によっても影響を受け、違ってきます。原則は背もたれのある椅子に座り、1～2分安静後、測定しましょう。寝たままやあぐら、正座をして測った血圧は正確ではありません。朝は起床後 1 時間以内、排尿後、朝食や薬を飲む間に測定します。夜は就寝前に夕食後や飲酒後、入浴後は避けます。

高血圧の診断基準

収縮期血圧が
135mmHg
拡張期血圧が
85mmHg



【高血圧によるリスク】



食事のポイント

- ・減塩（6 g /日未満）
- ・野菜・果物の積極的摂取
- ・コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える。
- ・魚（魚油）の積極的摂取
- ・減量（適正体重維持）のための適切なカロリー摂取。
- ・節酒（純アルコール量で 20 g /日以下）





カロリーを抑えるにはどうしたらいいの？

管理栄養士：多田可南子

糖尿病、肥満、ダイエットをしたいなど、様々な理由でカロリー摂取を抑えたいと考えている方は多いと思います。食べる量を減らせばエネルギーが減るのは当たり前。しかし食事での満足感は生活をしていく上で大切なものです。過度に食事の量を減らすだけではストレスとなり継続にはつながりません。そこで、食事の量を減らすことなくカロリーを抑えるポイントを2つ紹介します。

1 肉や魚の種類を変える

100g 当たりのカロリー (kcal)



鶏もも肉(皮なし)
138kcal



豚もも肉
225kcal



牛もも肉
343kcal

(日本食品標準成分表 2020 年坂より)



ささみくむね肉くもも肉く皮



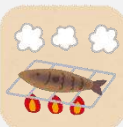
ヒレくもも肉くロースくバラ

同じもも肉でも、肉の種類によってカロリーは大きく変わってきます。牛肉より鶏肉の方がカロリーは低いです。さらに、肉の部位によってカロリーも異なります。

2 調理方法を変える



茹でる
蒸す・煮る



焼く



炒める



揚げる

どうしても油を使う調理方法(焼く、炒める、揚げる)はカロリーが高くなりやすいです。

蒸す、茹でる、煮るの3つの調理方法を優先的に選んだ方がカロリーを抑えることが出来ます。

簡単に食生活に生かすことが出来る方法なので、是非ご活用下さい。

Hospital Information

2021年9月1日より
予防接種の予約がインターネット予約に変更となりました。

予防接種の予約がインターネットからも可能になりました。

<https://www.shujii.com/saitama-yoriihp/i> または右の QR コードからアクセスしてください。

インターネット予約がわからない場合、電話でのご予約も可能です。

予約方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



インターネット予約の注意点

- ・予約確認、変更、キャンセルもインターネットで行えます。
 - ・インターネット予約では、初回のみご利用登録が必要です。
 - ・診察券をお持ちでない方も登録可能です。
- ※ご利用登録は一度ご登録いただければ、次回以降の登録は必要ありません。



※新型コロナワクチンのご予約はこちらからは行えません。お住いの自治体にご確認ください。

埼玉よりい病院 外来担当表

午前受付時間

8:30~11:30

(診療は9:00からとなります)

午後受付時間

13:30~16:30

(診療は14:00からとなります)

※小児予防接種(月~金)

14:00~15:00

休診日

土曜午後

日曜・祝祭日

- ・担当表は、病棟対応などで急遽変更になることがあります。
- ・時間外救急診療を希望される患者様は、必ずお電話にてお問い合わせください。
- ・歯科口腔外科へ受診の際は、予約と紹介状が必要になります。

2021年10月1日現在

内科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	新患担当医	鈴木隆信	藤田尚己	藤田尚己	近山 琢	
		中村嘉宏	総合診療 高橋浩司	近山 琢	高安英樹	山羽晋平	
	午後	中村嘉宏	鈴木隆信			山羽晋平	
		もの忘れ外来	総合診療				
		中里良彦	高橋浩司				
脳神経外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	
	午後				非常勤医師 第2・第4		
整形外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	河原 玲	河原 玲	後藤 建	渡倉恵介	大坪 隆	河原 玲
	午後	後藤 建			正木 博	加藤雅也	
外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前		高橋浩司		石塚直樹		
	午後		高橋浩司		石塚直樹		
小児科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	川名 宏
	午後	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	
歯科口腔外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	武者 篤	神戸智幸	神戸智幸	高山 優	神戸美保子	神戸智幸
			神戸美保子	神戸美保子			
泌尿器科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前			川口拓也		中平洋子	
	午後						
内視鏡	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前		近山 琢		石塚直樹	藤田尚己	
	午後		近山 琢 鈴木隆信		石塚直樹	藤田尚己	

アクセス



車でお越しの場合

- ◆熊谷方面から・・・
関越自動車道 花園 IC より 15 分
- ◆秩父方面から・・・
皆野寄居有料道路 末野出口より 15 分
- ◆藤岡方面から・・・
関越自動車道 本庄児玉 IC より 25 分

電車でお越しの場合

- ◆東武東上線・秩父鉄道・JR 八高線
寄居駅下車 タクシーで 10 分

埼玉よりい病院

〒369-1201

埼玉県大里郡寄居町用土 395 番地

TEL 048-579-2788 (代)

FAX 048-579-2792

発行：埼玉よりい病院 診療サービス委員会
広報チーム

発行日：2021年10月1日 第1刷

次号は2022年1月に発行予定です。