



# けんこう だいいち

## 【理念】

患者さまの立場に立ち、その方の終生にわたり健康を支え、質の高い診療と心地よい療養環境を提供します。

## 【基本方針】

- ★ 患者様のニーズと負担を考慮し、適正で効率的な医療を提供します。
- ★ 医療スタッフによる十分な説明と患者さまの選択に基づく開かれた医療を進めます。
- ★ 地域に根ざし、患者さまに終生かかわり合いを持つ医療を目指します。
- ★ 患者さま、職員にとって「心地よい環境」の向上に努めます。



## 《INDEX》

- |      |                              |
|------|------------------------------|
| P. 1 | 表紙 <病院の敷地内にあるヤマボウシ>          |
| P. 2 | 巻き爪矯正治療について                  |
| P. 3 | 巻き爪矯正治療について（つづき）・倉敷市 健診とがん検診 |
| P. 4 | 歯科のご案内                       |
| P. 5 | 歯科のご案内（つづき）                  |
| P. 6 | こつこつ通信 運動編                   |
| P. 7 | アレルギー検査について                  |
| P. 8 | 介護保険の流れについて                  |



ヤマボウシ  
花言葉「友情」

# 巻き爪矯正治療について



## 巻き爪とは

爪の端が内側に向かって強く巻き込んだ状態を巻き爪といいます。足の親指によく見られ、爪が皮膚に当たって痛みを生じることが多いですが、巻いていても痛みがない場合もあります。



## 巻き爪の主な原因

本来爪には自然な湾曲があり、支える力とのバランスをとって維持されていますが、足の形に合わない靴を長期間履いたり、間違った爪の切り方をしたり、足の指に力がかかっていなかったりすることなどが原因で爪に加わる力のバランスが崩れ巻き爪になってしまいます。



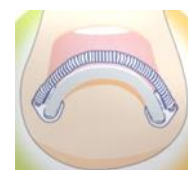
## 巻き爪矯正治療とは

巻き爪矯正治療には、プレートを接着する方法やワイヤーを留置する方法等さまざまな治療方法がありますが、当院では矯正具(巻き爪マイスター)を装着する方法で行っております。また、矯正具だけでは改善しない場合は矯正具と外用薬を併用することもあります。



## 巻き爪マイスターとは

巻き爪治療に使用される医療機器(矯正具)です。コイルばねに内蔵された超弾性合金ワイヤの弾性力によって、矯正具を装着している間に爪の湾曲が徐々に矯正されます。短時間で装着でき持続的な強制力があるため、爪を自然な形で矯正することができます。



## 治療の流れ

### STEP 1



### STEP 2



### STEP 3



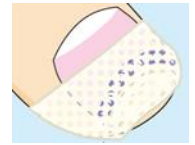
- 1 爪幅を測ります。
- 2 Uフックを爪側縁に引っかけます。
- 3 専用工具でUフックを潰し爪に固定します。

## 治療期間

爪の状態によって個人差がありますが、通常1～2ヶ月装着を続けていれば巻き爪は改善します。重度の場合は数ヶ月かかることもあります。

**注意点** 

爪が短く側縁にUフックを引っかけることが困難な場合、爪がもろい場合、爪周囲に炎症を伴う場合、重度の巻き爪の場合は装着できない可能性があります。矯正具が装着された爪の表面を医療テープなどで保護することをおすすめします。医療テープなどは衛生面を考慮し入浴時などに取り換えてください。



**治療費に関して**

巻き爪マイスターは特定保険医療材料ではないため、医療保険が適用されません。そのため全額自費負担となります。 当院では初回に診察代・材料費・処置料で8,000円(一指)(税抜)となっております。2回目以降は診察代・処置代で2,000円(税抜)となります。2回目以降で外用薬を使用した場合は4,000円(税抜)追加となります。詳細は診察の際にお尋ねください。

出典：マルホ株式会社「巻き爪を知る・治す・予防する」小冊子  
「巻き爪マイスター装着マニュアル」小冊子

● **巻き爪矯正治療をご希望の方は皮膚科をご受診ください。** ●

倉敷市の

**健診** と **がん検診**

倉敷市の

**健診** と **がん検診** を  **受診しましょう。**

**令和5年6月から令和6年1月末まで受診できます**

当院で受診できる けんしん		対象の方
健康診査	倉敷市 生活習慣病予防健診	国保特定健診 40～74歳の倉敷市の国民健康保険加入者 75歳健診 75歳の倉敷市の国民健康保険加入者 長寿健診 後期高齢者医療制度加入者
	女性の一般健診	20～39歳の女性市民



がん検診	胃がん検診	内視鏡検査 (胃カメラ) エックス線検査 (バリウム)	50歳以上で前年度受診していない市民 (2年に1度受診できます)
	大腸がん検診		40歳以上の市民
	肝炎ウイルス検診		40歳以上の市民 <small>*平成14年以降に受診したことがある方は対象になりません</small>
	胸部レントゲン (肺がん・結核) 検診		40歳以上の市民
	前立腺がん検診		50歳以上の男性市民
	子宮頸がん検診		20歳以上の女性市民 (令和6年3月末まで受診できます)

## 歯科のご案内

当院では昭和53年に歯科を開設いたしました。

**一般歯科・小児歯科・矯正歯科**があり、小さいお子さまから

年配の方まで幅広い年齢層の方の治療が可能となっています。

患者さまの一生に関わり合える口腔管理と口腔の健康維持増進を 目指しています。受診をご希望の方はご予約をお願いします。

### 一般歯科

診察日：午前 月曜日～金曜日・第2・4・5週土曜日

午後 月曜日・水曜日～金曜日

虫歯はもちろん顎関節症や咬合治療などに質の高い治療で対応します。

口腔管理は、「痛くなったら行く」から

**「痛くならないように予防しに行く」** 予防歯科診療へと

メンテナンスを導入しています。

#### 石田 久美子

Ishida Kumiko

専門分野：一般歯科



丁寧な診療を心がけ、皆さまのお力になれるように努めてまいります。

お困りのことがあればお気軽にご相談ください。

#### 岸本 智子

Kishimoto Tomoko

専門分野：一般歯科・周術期



お口の健康は全身の健康につながります。大学病院でのチーム医療の経験を活かし、口腔内だけではなく患者さまの生活全体を支える歯科医療をモットーとしています。心配なこと等あればご相談ください

#### 福本 宗子

Fukumoto Motoko

専門分野：一般歯科



患者さまお一人お一人に合った治療計画を立てさせていただきます。お困りのことがあればお気軽にご相談ください。

#### 出口 博代

Deguchi Hiroyo

専門分野：口腔外科



専門分野の口腔外科はあごやお口の中の様々な疾患を対象とする領域です。お口の中のでき物や、なかなか治らない口内炎などございましたらご相談ください

#### 東原 崇雄

Higashihara Takao

専門分野：一般歯科



患者さまと十分な話し合いの時間を持ち、双方が納得のいく治療計画を立て治療を進めていきます。一般歯科から治療後の口腔ケアに至るまで患者さまの心に寄り添えるよう総合的な治療を心がけますので、安心して何でも相談してください

#### 山本 友美

Yamamoto Yumi

専門分野：一般歯科



歯やお口の健康はとても重要です。いつまでも楽しく食事ができるようサポートしていきますので、なにかお困りのことがあればお尋ねください。

## 小児歯科

診察日：第2・3・4火曜日・第1土曜日

虫歯の予防や治療だけではなく咬合誘導も行っています。  
永久歯に生えかわるまでの乳歯にはとても重要な役割があります。  
子供の頃に健全な乳歯で過ごすことがその後の長い人生を支える永久歯と  
うまく付き合える鍵になります。発達障害等でお悩みのお子さまも安心して  
治療を受けていただけます。

### 中野 将志

Nakano Masashi

専門分野：小児歯科



お子さまや保護者さまの気持ちを考え丁寧に接することを心がけております。  
気になることやお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください

### 秋友 達哉

Akitomo Tatuya

専門分野：小児歯科



子供たちの健全な口腔育成を目指して頑張っていきたいと思います。  
分からないことがあればお気軽にご相談ください。

## 矯正歯科

診察日：第3土曜日

矯正は歯並びを整えるだけが目的ではありません。お子さまの顎の成長を促す  
意味でも矯正はとても大切です。  
患者さまお一人お一人に合った治療法を選んで一緒にスマイル美人を目指しま  
しょう。  
矯正歯科では初回無料相談を行っておりますので、お気軽にご相談ください。

### 田中 敦子

Tanaka Atuko

専門分野：矯正歯科



ご自身の歯並びで気になることはありませんか？歯並びに関する悩みは患者さまお一人  
お一人で違うと思います。患者さまが安心して治療を受けられるよう丁寧な診療を心がけています。

### 中達 敬太

Nakatuji Keita

専門分野：矯正歯科



矯正治療を始めたいけど「いつ、どんな治療をするの？」など疑問や不安が多くあると思います。  
歯並びでお悩みのことがあればお気軽にご相談ください。



お子さま専用の診察室  
がございます。

お子さまは頑張った  
ご褒美としてガチャガチャを  
回すことができます。

こつこつ



通信 運動編



運動は、骨密度上昇・転倒予防に効果があります。

転倒を予防することは骨折を予防することにつながります。

ウォーキング・スクワット・片脚立ちなど、いろいろな運動を組み合わせ  
て体力増強・筋力増強・バランス感覚の維持・獲得に努めましょう。



### ウォーキング

比較的安全な運動で、全身の調整運動です。

なるべく歩幅を大きく、しっかり腕を振って歩きましょう。

歩く速度で運動強度、歩く距離で運動の量を調節できます。

歩くことで腰や下肢の筋力の保持ができます。

\* 転倒には気をつけましょう。



### スクワット

比較的安全な運動で、下肢筋力増強効果の高い運動です。

両足を肩幅より少し広げて、腰を後ろに引くように膝を曲げる。

腰を下ろす動作に5～6秒、上げる動作に5～6秒かける。

\* 転倒しないように必ずつかまるものがある所で行いましょう。



### 開眼片脚起立運動

バランス能力を高める運動で転倒予防効果があり、  
骨密度増加効果もあると言われています。

1日3回程度、片足立ちを左右1分ずつ行いましょう。

\* 転倒しないように必ずつかまるものがある所で行いましょう。





# アレルギー検査について



## アレルギーとは

私たちの体には、ウイルスや細菌などの異物が入ってきた時に、これらの外敵を攻撃しようとする免疫機能が備わっています。ところが、この免疫が、食べ物やホコリ、花粉など、身の回りにある通常は身体に害を与えないものまでを有害物質と認識して過剰に反応してしまうことがあるのです。これがアレルギーです。アレルギーを起こしやすい体質は遺伝することがあります。アレルギー疾患は年々増加傾向にあり、全人口の約2人に1人が何らかのアレルギー疾患を有するとされています。

### ◆アレルギー度チェック項目

- 決まった季節に目のかゆみ充血、くしゃみ、鼻水がでる。
- 掃除の時に目のかゆみ、くしゃみ、鼻水がでる。
- 肌が乾燥しやすく湿疹がでやすい。荒れやすい。
- ちょっとした刺激で肌が赤くなりやすい。
- ひじやひざの裏など屈曲部に湿疹がでる。
- 食べ物を食べた後お腹が痛くなる。蕁麻疹がでる。
- 果物や野菜を食べるとピリピリ、イガイガする。
- 嫌いなものでないが、食べられないものがある。
- 息苦しい時がある（ゼーゼー、ヒューヒュー）
- 咳が8週間以上続くことがある。
- 家族にアレルギーの人がいる。

※上記の項目に、心当たりがひとつでもある方は  
アレルギーの可能性が有ります！

### ◆アレルギーで起こる病気にどんなものがあるか？

ぜんそく 長引く咳 アトピー性皮膚炎  
アレルギー性鼻炎 アレルギー性結膜炎  
食物アレルギー  
花粉-食物アレルギー症候群（PFAS）

### ◆アレルギーの原因は？

アレルギーを引き起こす原因アレルゲンは人によって様々です。また、アレルギーの原因は1つとは限らず複数のアレルゲンが原因となることもあります。

### ◆アレルギーの原因を見つける血液検査

1回の採血でアレルゲン症状を起こしやすい  
39種類のアレルゲンを調べる血液検査セットがあります。（1度に39種類の結果が出ます。）

### 検査項目名「Viewアレルギー39検査」

#### 吸入系 18種

室内塵：ヤケヒョウヒダニ、ハウスダスト1  
動物：ネコ皮膚、イヌ皮膚  
昆虫：ガ、ゴキブリ  
樹木：スギ、ヒノキ、ハンノキ属、シラカンバ属  
イネ科：カモガヤ、オオアワガエリ  
雑草：ブタクサ、ヨモギ  
真菌：アルテルナリア(ススカビ)、マラセチア属  
アスペルギルス(コウジカビ)、カンジダ

#### 食物系 20種

卵：卵白、オボムコイド  
牛乳：ミルク  
穀類：小麦、ソバ、米  
甲殻類：エビ、カニ  
豆類：大豆、ピーナッツ  
肉類：鶏肉、牛肉、豚肉  
魚類：マグロ、サケ、サバ  
果物：キウイ、リンゴ、バナナ  
その他：ゴマ

#### その他 1種

職業性：ラテックス

アレルギーかな？と思ったら原因を知ること、それがアレルギー治療の第一歩です。血液検査の結果を参考に医師が診断し治療の方針を判断します。一度、皮膚科医師、内科医師に相談してみてください。

保険診療で血液検査（Viewアレルギー39）をする場合は3割負担で概ね自己負担が6,000円程度かかります。お気軽にお声掛け頂ければと思います。

# 介護保険の流れについて

介護保険制度は、社会保障制度の中では、一番新しいもので、2000年にスタートし、20年以上経過しました。

## 介護保険のこと 皆さんはどこまでご存知でしょうか？

あることは知っている、何となく知っている、身近に利用しているなど様々だと思います。

介護は、いつする側、される側になるかわかりません。

その時のために、介護保険制度の内容をいらかでも知っておけば、いざというときに役立つことでしょう。

まずは、介護保険制度を利用するまでについて、順を追って説明します。



### ① 【申請】

申請は、介護保険証を持参し、役所へ出向くか、近隣の居宅介護支援事業所、高齢者支援センターで代行申請してもらいます。

### ② 【認定調査と主治医意見書】

申請後、認定調査を受けます。認定調査とは、訪問調査員（認定調査員）が自宅などを訪ねて、申請者の心身の状態について聞き取り調査を行う事です。

主治医意見書とは、主治医が申請者の疾病や負傷、生活状況などについての意見を記したものです。

### ③ 【役所での判定】

認定調査の結果と主治医意見書をもとに役所で認定審査会が開催されます。

### ④ 【認定結果通知】

申請後、約1ヶ月程度で、認定結果が自宅に届きます。

### ⑤ 【サービス利用の相談】

認定結果を踏まえ、それぞれの事業所へ相談となります。

要支援 1・2 ⇒ 居住する地区の高齢者支援センター

要介護 1～5 ⇒ 居宅介護支援事業所



以上が、申請からサービス利用に至るまでの基本的な一連の流れになります。

どうしようかと思われた際は、ケアマネジャーまでご連絡ください。

倉敷第一病院にもケアマネジャーは常駐しております。

お気軽にご相談ください。