



健康手帳 47

その親知らず どうしましょう？

◆なぜ親知らずを抜く必要があるのでしょうか？

親知らず（特に下あご）を抜歯する理由はいくつかあります。

- ①親知らずの周りに炎症が生じることがある：あごの発育が不十分な場合、親知らずの生えるスペースがなく、はぐきの下に一部埋もれていたり、水平に向いていたりします。このような生え方をしている場合、いくら丁寧に日々の歯ブラシを心がけていても、親知らずの周囲が清掃不良となって汚れがたまり、感染を起こすことがあります。
- ②①と同じ理由で、第二大臼歯（親知らずの一つ手前の歯）にむし歯や、歯周病を生じることがあります。
- ③完全に埋まっていて一度も痛くなった経験がない親知らずでも、放置しておくで嚢胞（埋まっている親知らずの周りにうみの袋を形成すること）が出来る場合があります。
- ④他の歯を押し出して歯並びに影響する可能性があります。

◆親知らずの抜歯って大変そう…抜歯後の後遺症も心配

患者さんからよくたずねられる質問です。実際、埋まっている親知らずを抜くには歯ぐきをメスで切り、周りの骨や親知らずそのものを削る必要があることが多いです。抜歯後の最も心配な後遺症は神経の麻痺です（起こる頻度はとてもまれですが）。親知らずは各個人において様々な生え方（埋まり方）をしています（図2をご覧ください）。埋まり方によって、CTなどで神経と親知らずとの距離を詳しく検査し、抜くことのメリットとデメリットを患者さんと充分相談した上で抜歯します。親

知らずは上下左右で4本あるため、一度に4本の抜歯を希望される患者さんや、深くに埋まっていて抜くのがとても困難な場合、全身麻酔で抜歯することもあります。

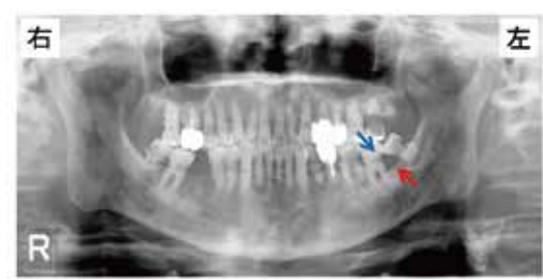


図1：向かって右の一番奥の歯が親知らずです。清掃不良が原因と思われる歯周炎（赤矢印。レントゲン上で親知らず周囲の骨が溶けているのが分かります）を生じています。また一つ手前の歯の一部がむし歯になっています（青矢印。レントゲンでかげになっている部分です）。

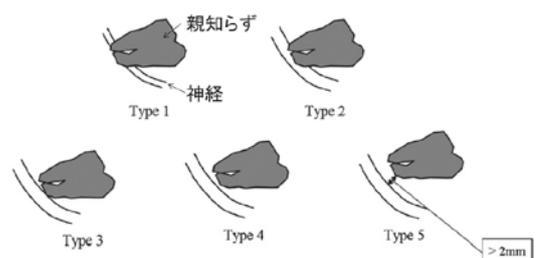


図2：親知らずと神経（二本線で表しています）との様々な位置関係です。このように個人差があり、必要に応じてCTなどで詳しく検査する必要があります。

Risk factors associated with inferior alveolar nerve injury after extraction of the mandibular third molar—a comparative study of preoperative images by panoramic radiography and computed tomography. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23499150>> Hasegawa T, Ri S, Shigeta T, Akashi M, Imai Y, Kakei Y, Shibuya Y, Komori T. Int J Oral Maxillofac Surg. 2013 Jul;42(7):843-51. doi: 10.1016/j.ijom.2013.01.023.



1. 患者中心の医療の実践
2. 人間性豊かな医療人の育成
3. 先進医療の開発と推進
4. 地域医療連携の強化
5. 災害救急医療の拠点活動
6. 医療を通じての国際貢献

目次	健康手帳 (47) その親知らずどうしましょう？ …… 1
	がん患者・家族向け勉強会 & がん患者サロン
	12/22 研修医による院内コンサートを開催しました …… 2
	健康レシピ 第48回 ベーコンとブロッコリーの Pasta …… 3
	診療科から 乳腺内分泌外科 …… 4
	国際がん医療・研究センター開設について …… 4

がん患者さん・ご家族向け勉強会&がん患者サロンのご案内



3月のご案内：平成29年3月2日（木）

13時30分～14時30分 **がん患者さん・ご家族向け勉強会**
「がんの治療と感染」



…抗がん薬治療による白血球減少時に、発熱や食事、外出など生活の中で気をつけることについて、お話しします。

14時30分～15時30分 **がん患者サロン** 
…患者さん同士でお茶を飲みながら自由に語り合っています。



5月のご案内：平成29年5月11日（木）

13時30分～14時30分 **がん患者さん・ご家族向け勉強会**
「診断時からの緩和ケア」 

…「緩和ケアってどんな意味？」診断時からの緩和ケアについて、言葉の意味からお話しします。

14時30分～15時30分 **がん患者サロン** 
…患者さん同士でお茶を飲みながら自由に語り合っています。

場 所：いずれも
神戸大学医学部附属病院
第一病棟2階 共通カンファレンスルーム
参加費：無料
※勉強会のみ、サロンのみの参加も可能です。

申し込み先：神戸大学医学部附属病院 がん相談室 岸野、酒見
電話番号 078-382-5830
E-mail soukikak-cancer@med.kobe-u.ac.jp



クリスマスコンサート



平成 28 年 12 月 22 日（木）、院内ホスピタルホールにおいて研修医によるクリスマスコンサートを開催しました。2 年ぶりの開催となった今回のコンサートでは、4 人の研修医を中心とした演奏者たちがピアノやフルート、バイオリンを演奏し、クリスマスにぴったりの曲を 5 曲披露。患者さんや院内スタッフ約 100 名を魅了しました。





一品料理で満足感アップ

冬のおもてなし編

ベーコンと ブロッコリーのパスタ

栄養量 (1人分)

エネルギー	554kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	23.7g
炭水化物	63.7g
食塩相当量	1.8g

11月～3月が旬であるブロッコリーを茹で崩しソースにした、イタリアでは一般的なパスタをご紹介します。冬のおもてなし料理にいかがでしょうか？

本場のイタリアでは、パンチェッタ（豚ばら肉の塩漬け）を使用しますが、今回は手に入りやすいベーコンで作りました。やわらかく煮こんだブロッコリーが絶妙な一品です。ぜひご家庭でもお試しください。



※写真のお皿は17cm、盛り付けは1人分です。



作り方



材料(1人分)

スパゲティー	80g
ブロッコリー	90g(1/4株)
ベーコン	20g(1枚)
にんにく	7g(1/2片)
アンチョビ(フィレ)	4g(1枚)
たかのつめ	少々
オリーブオイル	15ml(大さじ1)
パルメザンチーズ	3g
塩	(ブロッコリーの茹で塩)適量

- 1 ブロッコリーは茹でやすい大きさに、ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。にんにくは薄切り、アンチョビは刻み、たかのつめは輪切りにしておく。
- 2 鍋にたっぷりの湯をわかし、湯量に対して1%の塩を加えブロッコリーが軟らかくなるまで茹でる(12分程度)。
- 3 フライパンにオリーブオイルの1/3量をしき、ベーコンを炒める。きつね色になったら、残りのオリーブオイル、にんにく、アンチョビ、たかのつめを加え、弱火で香りを出す。
- 4 香りが出たらにんにくを取りだし、2のブロッコリーを潰しながら加え、軽く火にかける。
- 5 2の湯でパスタを茹で(表示のゆで時間より1分短く)、茹であがったら4のフライパンに加える。その際、茹で汁70mlも一緒に加え、フライパンを揺すりながらソースを乳化させる様に仕上げる。
- 6 5を皿に盛り付け、仕上げにパルメザンチーズをふって完成。

計量の単位は1カップ=200ml、大さじ1=15ml

ここがポイント



- ・ここでは普通のベーコン（豚ばら肉）を用いましたが、ロースベーコンやショルダーベーコンは普通のベーコンに比べ、エネルギーが約1/2、脂質が約1/3となっているためエネルギーが気になる方にはオススメです。
- ・ブロッコリーは煮崩れるくらい、軟らかくなるまで茹でる方が美味しいソースになります。
- ・スパゲティー80gは米飯200gと同じエネルギーです。ご自身の主食量に合わせスパゲティーの量を調整ください。

メニュー考案：エムサービス(株) 篠原 壮太、編集：栄養管理部 内田 絢子

食事・栄養についてのご相談は、月～金曜日に予約制で行っています。お気軽に医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください。

●栄養相談に関する問い合わせ先●

栄養管理部 ☎078-382-6820 (直通)
受付時間 平日8:30～17:15

乳腺内分泌外科

前列の髭を生やしたおじさんが、私、科長の谷野裕一です。1987年に和歌山医大を卒業しました。阪神大震災の時には和歌山から救援に来ました。2011年には対がん協会のピンクリボン講演会で来たことがあります。今年1月に北里大学から転勤して来ました。

乳腺内分泌外科は主に乳がんを診る診療科です。乳がんは女性のがんでは最多で、生涯で女性の12人に1人かかります。40代50代に多く、子育てに大切なお母さんの病気でもあります。最近は、テレビや雑誌に出てくることも多くて怖いと思われやすいですね。でも10年生存率は8割。治る人が多いがんでもあります。

乳がんが治っても乳房がなくなるのが辛い。そんな患者さんでも手術が受けやすくなるように、私は2003年から沢山の患者さんに同時再建術をしてき

ました。神戸大学でも再建手術を始めています。治る確率を上げるための抗がん剤治療は、腫瘍・血液内科と連携して行います。神戸大学に臨床試験、治療も導入して、最高の治療を提供します。若い女性の健康を守り、家族が元気で暮らして頂けるように写真のスタッフみんなと頑張っています。



患者さんへ

お知らせ

平成29年4月開院予定

医学部附属国際がん医療・研究センター



- ・がんを中心とした先進的外科的医療ならびに研究・教育の拠点 (120床)
- ・ポートライナー医療センター駅下車徒歩北へ1分

神戸大学医学部は、次世代の後継者に活躍の場を広げていくために、神戸医療産業都市とさらなる連携を強化しながら、ポートアイランド地区に診療・研究・教育の新たな拠点として、国際がん医療・研究センターを設置し、がんに対する先進的外科的治療の推進、さらには次世代医療、新規医療機器の研究・開発、国際的な医療研究ならびに教育の拠点を形成し、グローバル化を目指します。



神戸大学医学部創立75周年、神戸病院創立150周年
 ～記念事業寄付金へのご協力のお願ひ～
 院内のパンフレットをお取り下さい。
 問合せ先▶ 神戸大学医学部総務課研究科総務係 TEL.078-382-5111(内線5015) E-Mail : kikin@med.kobe-u.ac.jp



院外処方箋の使用期限は発行日を含めて**4日間**です。



病院敷地内禁煙にご協力を



忘れ物、落とし物は、1階受付6番窓口でお預かりしています。内線3075