



くすの木

春日部市立医療センターだより

発行
春日部市立医療センター
有馬 健
発行日
令和7年10月1日
編集
広報委員会
第120号

オーラルフレイルって 知っていますか？

副診療統括部長兼
歯科口腔外科主任部長
武田 秋生



●フレイルとは・・・

加齢により心身が老いた状態のことで、高齢者の健康問題の一つとして近年注目されています。

オーラルフレイルとは、主に高齢者に見られる口の機能の衰えを指し、これが放置されると健康に悪影響を及ぼす可能性があります。具体的には、食べ物を噛む力や飲み込む力が弱くなること、発声がしにくくなること、さらには口の清潔が保たれないことが含まれます。このような状態が進行すると、栄養不足や筋力低下、さらには社会的な孤立につながり、健康寿命を短くする要因になります。

●オーラルフレイルの主な症状

オーラルフレイルは、最初はごく軽度の症状から始まるため見過ごされがちです。例えば以下のような変化が見られます。

1. 硬いものが食べにくい：せんべいやナッツのような硬い食品を避けるようになる。
2. 食べこぼしが増える：以前は問題なく食べられていた食事でこぼしてしまう。
3. 滑舌が悪くなる：言葉がはっきりしなくなる。

4. 口が渇く：唾液の分泌量が減り、口の中が乾燥する。

5. 口腔衛生の低下：歯磨きが不十分になり、口臭や虫歯が増える。

これらの症状を早期に認識し対策をとることが重要です。

●オーラルフレイルがもたらす影響

オーラルフレイルが進行すると、以下のような影響が全身に及びます。

1. 栄養不足：口の機能が衰えると、軟らかい食品ばかりを摂取するようになり、タンパク質やビタミンなどの重要な栄養素が不足がちになります。
2. 筋力低下：栄養不足は全身の筋力低下を引き起こし、転倒や寝たきりのリスクを高めます。
3. 誤嚥性肺炎：飲み込む力が低下すると、食べ物や飲物が期間に入りやすくなり、肺炎のリスクが高まります。
4. 社会的孤立：滑舌が悪くなることで会話が減り、他者との交流を避けるようになりがちです。

●オーラルフレイルを予防するための方法

オーラルフレイルを予防するためには、日常生活の中で以下のような取り組みが役立ちます。

1. 噛む力を鍛える：硬い食品を少しずつ摂取することで噛む力を維持できます。例えばガムを噛む、せんべいを食べるなどが効果的です。
2. 口の運動を行う：口周りの筋肉を鍛える運動は簡単に行えます。例えば「パ・タ・カ・ラ」と繰り返し発音することで滑舌が改善し、飲み込む力も鍛えられます。
3. 唾液分泌を促す：こまめに水分を摂ることや、唾液腺を刺激するマッサージを行うことで口の渇きを防げます。また、キシリトール入りのガムを噛むことも唾液分泌に効果があります。
4. 歯科検診を定期的受ける：虫歯や歯周病がオーラルフレイルを進行させる原因になるため、定期的な歯科検診で口腔内の健康をチェックすることが大切です。

ちなみに、日本で行われたある調査研究では、残っている歯の本数が多い人の方が認知症にな

りにくく、また長生きしやすいという結果が報告されています。これは、歯が多く保たれている方が食事のバラエティが保ちやすく、栄養状態が維持しやすいこと、歯が少なくなるほど社会活動が減ると予想されること、さらに、歯が少ないと脳への刺激が減り、それによってさらに歯が減るという悪循環に陥りやすいことなどによるものと考えられています。

5. バランスの良い食事を心がける：タンパク質、カルシウム、ビタミンDなどの栄養素を十分に摂取することで、口の機能や全身の健康を維持できます。

オーラルフレイルは、全身の健康に直結する重要な課題です。しかし、早期に気づき適切な対策を行うことで予防可能です。かかりつけ歯科医院に定期的に通い、自分自身や家族、地域全体で口腔の健康を守る意識を高め、健康寿命を延ばすことを目指しましょう。

さけ 特集について

当院では平成17年（2005年）4月から令和7年（2025年）度までに全国各地から優秀な初期研修医が100名以上研修をしており、春日部市立医療センターから全国に巣立っております。

その中で、いままでに7名の医師がさけの生活史のように母川である春日部市立医療センターへ戻ってきて、また全国から集まってくる初期研修医の指導をしてくれております。

さけの生活史は、母川に遡上し・ふ化・ふ上・降海（河川生活期→海洋生活期）を経て海洋で成長し再び母川に遡上してきます。

広報委員会 委員長
藏 良 政



7名の医師を一律にさけと呼称してよいかは別として、7名の医師の航跡はサケに似ていて、7名の医師と再び仕事が出来得るのは、我々春日部市立医療センターに勤務する全てのスタッフにとりましては、この上ない喜びであり、誇りでもあります。また我々が研修医を指導する上での遣り甲斐にもなっております。

この程、広報委員会では、くすの木で3回にわたりこの7名の医師の思い（海洋生活期・母川への遡上等）を特集させて頂く事になりました。

本特集にご期待をして頂ければ幸いです。

さけ 特集①

臨床研修後の生活と帰郷まで

呼吸器内科 医長
内 村 圭 吾



2024年1月から呼吸器内科に勤務しております、内村圭吾と申します。2010年に産業医科大学（福岡県北九州市）を卒業し、埼玉県羽生市出身であったこともあり、ご縁があつて当院（当時の春日部市立病院）にて臨床研修医として2年間勤務をさせていただきました。正直に申しますと、当時研修先として選んだ理由は、地元である点に加え、一つ上の学年の大学の先輩（久米本先生）がいらっしゃったという2点だけだったのですが、嫌な思い出はほとんどなく（全部というのは嘘になるので）、むしろ感謝の気持ちを持って臨床研修を修了できたことを今でも覚えています。

産業医科大学は産業医を養成するという目的で設立された大学であり、卒後義務を果たす必要があります。そのため、私は卒後3年目から産業医科大学医学部呼吸器内科学講座に入局し、大学病院本院および関連病院にて呼吸器疾患全般の診療を学びました。カンファレンスでのプレゼンテーション（専門用語の定義・使い方）や呼吸器疾患の鑑別（特に感染症や間質性肺炎、自己免疫疾患）については、当時非常に苦労したことを覚えています。逆に、肺癌の化学療法や気管支鏡検査については周りの先生方よりも明らかに詳しく、自信をもって行うことができ、木曽原先生に一から指導を受けたことを生かすことができました。大学では、当時流行り始めていた超音波気管支鏡（EBUS）に興味を持ち、若手の特権で、最も数多くの症例を経験させていただきました。当時気管支鏡が上手になりたい一心で修練施設を探していたところ、国立がん研究センター中央病院（National Cancer Center Hospital : NCCH）内視鏡科（呼吸器）を知り、当時気管支鏡部門のトッ

プであった笹田先生（現同愛記念病院呼吸器内科部長）に連絡させていただき、2014年に半年間ですがレジデント生活を送ることができました。当時NCCHは新しい内視鏡センターへ移動したばかりであり、日本で一番の検査件数を誇っていたことから、検査手技の効率化・適正化にも積極的に取り組んでいました。また、学術的活動においても同世代（当時4～5年目）の医師が当然のように原著論文（英文）の執筆を行っており、非常に刺激を受けました。

その後は産業医科大学へ戻り、医師7年目からは義務として2年間の専属産業医生活を東京で送った後、再度助教（教員）として母校で3年間を過ごしました。大学へ移った理由としては、医師である以上、臨床を続けるとしても研究のマインドを持ちつづけたいと考えたからです。大学には気管支鏡が専門の医師はいませんでした。矢野教授を始めとした医局の先生方に直接ご指導いただき、原著論文を2本書き、学位を取得することが出来ました。その後、義務年限が終了するタイミングで勧誘を受け、NCCHの内視鏡科（呼吸器）医員として2年間勤務を致しました。NCCHでは、国内外の施設からの見学者や短期研修の先生も多く、みんなで切磋琢磨しながら診療と研究を行いました。検査数も多いことから肉体的に厳しいこともありましたが、当時普及しつつあったクライオ生検を一から学ぶことができ、非常に密度の濃い経験をすることができました。

2024年1月に当院に赴任してからは、外来・病棟・気管支鏡検査の臨床業務の傍ら、日本呼吸器内視鏡学会の仕事として、「メディカルスタッフのための気管支鏡の手引き・マニュアル」「気

管支鏡の洗浄・消毒指針」作成に委員として携わり、2024年12月、2025年1月に各々を公表することができました。また、その業務に関連して、私の専門領域である超音波気管支鏡ガイド下針生検（EBUS-TBNA）について、医療情報サイトであるM3の気管支鏡教育動画作成にも関わることができました。現在、学会の呼吸器インターベンションセミナーのインストラクターも務めており、今後も同様の学会活動は続けていきたいと考えています。

当初、この春日部市立医療センターだよりであります「くすの木」のテーマとして、蔵先生から『さけ特集』はどうか？』という提案を頂きました。お話をいただいた際には、私自身は産卵ができるわけではありませので、最初は「どうして、さけ？」と思っていたのですが、おそらく当院の臨床研修医の卒業生として、今後の地域医療の卵（後身）を育てていって欲しい、それを期待している、という意味で言ってくださっているのだと、勝手に解釈しております。幸い、2024年1月に勤務を始めて以降、2025年6月時点で、私と一緒に呼吸器内科診療を6人もの研修医の先生（鳴海先生、山口先生、富沢先生、山本先生、平野先生、諸岡先生）が行ってくださいました。もちろん諸先生方と比較し、知識を含めて至らない

部分も多かったとは思いますが、私自身は呼吸器内科でしかできない「経験」をしてもらうことを一番に考えて接しているつもりです。大学で学生や研修医、呼吸器内科若手医師の教育を担当していた時もそうですが、引き続き分け隔てなく若い先生方と接し、共に成長するつもりで診療に励んでいければと思います。

なお、2025年6月に仙台で行われた第48回日本呼吸器内視鏡学会学術集会（総会）では、2名の研修医の先生（石井先生、富沢先生）に気管支鏡に関する演題発表をしていただきました。石井先生はポスター、富沢先生はオーラルでしたが、発表前には2人とも呼吸器内科・呼吸器外科と2回の小さな予演会を経て発表に臨んでくれており、質疑応答を含め、本番も堂々とした発表でした。特に富沢先生は研修医優秀演題賞を受賞し、表彰を受け、指導医としては自分のことのように嬉しい出来事でした。

当科だけをみても、診療内容・体制を含めて改善点は多くあるかと思います。加えて、私自身、診療を含め、周囲の先生方だけでなく、メディカル・医療事務の方々にもご迷惑をおかけすることも多いかと思います。引き続きご指導ご鞭撻の程、何卒よろしくお願いいたします。



さけ 特集②

地域医療と共に成長する

消化器内科 医長
奥野 宏晃



皆さま、はじめまして。2024年4月に消化器内科へ入職した奥野宏晃と申します。この度、近隣の地域住民の方々、そして当院への入職をご検討されている学生や若手医師の皆さまに、私の歩みと当院の魅力をお伝えしたく存じます。

医師となり11年、私は関東から九州まで様々な病院で研鑽を積んで参りました。その中で、当院は臨床医としてのやりがいを満たす環境に恵まれた施設と自負しています。それは、当院が利益優先ではなく、地域住民に寄り添う医療を提供する公的機関としての使命に深く根差しているためです。

私の医師としての第一歩は、2015年から2年間、当院での初期臨床研修から始まりました。多岐にわたる症例と上級医からの熱心な指導を通じ、基本的な診療能力と医師としての心構えを身につけることができました。特に闘病中の患者様に対する向き合い方、こちらは今なお成長すべき点は多々ありますが、安全な医療を提供する以上に安心感を与えられるよう「対話する」ことの重要性は、この研修期間に教わった点です。この中で、良悪性疾患から自己免疫性疾患まで幅広い領域で、診断から治療といった長い期間、患者様と関わることができる消化器内科に興味をもち、進路を決定しました。

その後7年間は二つの大学病院で大学院生・研究医員として免疫学の基礎研究に従事し、最先端の臨床にも触れました。数報の英字論文発表や内科学会総会の受賞経験といった学術的な探求の面白さを経験しつつも、地域住民と向き合い貢献するという一医師としての生き方に憧れが募っていききました。入職前、当院の消化器内科は常勤医2

名体制であり、埼玉東部地区の地域中核病院としては人員が少ない状況でした。この点に自身の貢献の可能性を感じ、私は2024年に再び当院の門を叩き、地域医療を自身のやりがいと定め新たなスタートを切りました。

私が当院で働く中で素晴らしいと感じる点は以下の3つです。

1. 豊富な症例と質の高い指導体制

当院は地域中核病院として多岐にわたる患者様を受け入れており、消化器内科では若手医師のうちから豊富な臨床経験を積めます。異なる大学病院やキャリアを持つ多様な医師が集結し、症例ごとに知見を出し合い、密な情報共有を行っています。コミュニケーションを重視する福本主任部長の方針のもと、安心して業務に取り組める環境です。他科との連携も円滑で迅速な対応が可能です。こうした環境は、日々の実践的な経験を確かな成長へと繋げる重要な土台と考えております。



2. 多職種連携が生み出す質の高いチーム医療と地域貢献

当院の強みは、医師、看護師、薬剤師、コメディカル、事務スタッフまで、部署間の垣根が低く、良好なコミュニケーションが築かれている点です。院内には複数の部活動が存在し、例えば軽音楽部では多職種で構成されたバンドによるライブが定期開催され、多くのスタッフで盛り上がりを見せています。直近では研修医バンドも結成され、勉学のみならず活動を楽しんでいます。地域中核病院である当院にとって、治療後の患者様の生活環境を念頭に置いたマネジメントは極めて重要ですが、このためには多職種での協調が不可欠です。当院では健全な人間関係と多様な視点が、質の高い地域医療の提供を可能にしていると考えております。

3. 柔軟なキャリアパスと働きやすさへの配慮

当院には、初期臨床研修からそのまま入職し専門医を取得したものや、大学での研究を経て地域医療へ回帰するものなど多様な医師がおり、柔軟なキャリアパスを選択できる環境といえます。私のように、当院での初期研修後、他施設での勤務後に当院へ出戻ってきた医師が複数いることから、その魅力が伺えるかと思えます。多様なキャ

リアを許容し、個々の医師がやりがいと充実感を両立できる基盤がここにあると考えます。

最後に、当院は、医師としての専門性を高めたい方、地域医療に深く貢献したい方、そして充実したプライベートも送りたい方にとって、理想的な環境です。私自身が経験し、実感しているように、多様な経験を持つ同僚たちとのコミュニケーションを通して、医師として、そして人として成長し続けられる場所です。学生の方はぜひ一度、当院の見学にお越しいただき、この温かい雰囲気を肌で感じていただければ幸いです。また地域住民の皆様には安心して頼っていただける医療機関であり続けたいと思います。

引き続き、地域医療の発展と患者様の健康維持に貢献できるよう、誠心誠意努めてまいります。



編集後記

この号からの「さけ」特集は、先生方の志やたくさんのご苦勞を知ることができる貴重な機会だと実感しています。知ることで一層の信頼関係につながると思っています。

くすの木を介して、この病院のスタッフを、どんどん紹介していきたいと考えています。

総務課 田中 ひろみ