



いぶき

いぶき 第5号
 発行者 原田 英雄
 編集 患者サービス向上委員会
 香川県丸亀市城東町3丁目3番1号
 TEL (0877)23-3111
 FAX (0877)24-1147
 季刊誌年4回発行
<http://www.kagawah.rofuku.go.jp>



病院から見た丸亀の街並み

その脂肪細胞から種々の生理活性物質が分泌されインスリン抵抗性を引き起こし高血圧、糖尿病・耐糖能異常、脂質代謝異常(高LDL、低HDL、高中性脂肪)を引き起こす事がわかりました。そしてこうした病態が動脈壁の構成細胞に悪影響を与え、動脈の中でも冠動脈、脳動脈、腎動脈、腸骨大腿動脈の動

脈硬化を促進するとされています。動脈硬化は何年もかけて徐々に進行し潜在性に悪化します。そして突然に心筋梗塞、脳梗塞などを発症します。また、突然ではありませんが狭心症、高次脳機能障害、慢性腎不全、下肢動脈慢性閉塞などをおこします。いずれの疾患も致命的でありますし、たとえ救命できたとしてもQOL即ち生活の質を低下させます。少しの労作にて息切れがするとか手足が自由になるとか少し歩くと足が痛くなる症状にて生活の上の制限が多くなります。

RI検査について

診療放射線技師 廣瀬 晴行

運動療法の対象はこうした生活習慣病及び生活習慣病から起因した動脈硬化性心・血管病(心筋梗塞、心不全、脳梗塞)の方になります。動脈硬化性疾患の一次予防(病気になるなさい)、二次予防(病気を再発させない)にとり運動療法は大事な柱です。さて、運動療法の導入については、まず病院で心電図検査(安静時)、胸部レ線写真、血液検査を行い診察を受けます。運動禁忌の方或いは比較的禁忌の方(重症心不全、不安定狭心症、膝関節症など)もいますので診察は必要です。そして運動負荷試験をおこないます。運動療法の場合は、トレッドミルテスト(ルームランナー型)あるいはエルゴメーター(据えつけ型自転車)にて軽負荷から開始し亜最大負荷まで時間にして10~15分の間運動していただきます。この試験にて有酸素運動の運動量をきめそれを運動処方とします。潜在する心疾患もわかります。この運動療法の取り組みはまだ始まったばかりですので当病院ではまだ運動療法外来はありませんが当座は、循環器科外来にて相談に乗りますので気軽に受診してみてください。

運動処方(健康スポーツ)と心臓疾患

循環器科部長 曾根 良幸

運動療法のことを述べる前に、生活習慣病について少し述べます。高血圧、糖尿病、高脂血症などが心臓疾患及び動脈硬化性疾患に深く関与していることはよくご存じだと思います。職場での毎年の健康診断、地域での基本健康診断を受けた際に血圧、血糖、肥満、コレステロール

値の異常を指摘された方は多いのではないのでしょうか。健康、疾病に関する情報も大変多いものですから、なんとなく不安に感じられている方もまた多いのではないのでしょうか。代表的な生活習慣病の高血圧、糖尿病の多くは、日頃の運動不足や栄養過多などの環境因子と遺伝的に決められた体質によって発症悪化します。交通機関の発達により少しの距離も自動車を利用してしまいますし、飽食の時代にて食材も豊富ですし外食の機会も多くなり、結果として成人に起こることは脂肪の蓄積です。最近の分子生物学の進歩にて次のような事が明らかになっていきます。脂肪の蓄積という肥満は、皮下組織より内臓即ち腹部の腸間膜脂肪組織に起こりやすく、

その脂肪細胞から種々の生理活性物質が分泌されインスリン抵抗性を引き起こし高血圧、糖尿病・耐糖能異常、脂質代謝異常(高LDL、低HDL、高中性脂肪)を引き起こす事がわかりました。そしてこうした病態が動脈壁の構成細胞に悪影響を与え、動脈の中でも冠動脈、脳動脈、腎動脈、腸骨大腿動脈の動

脈硬化を促進するとされています。動脈硬化は何年もかけて徐々に進行し潜在性に悪化します。そして突然に心筋梗塞、脳梗塞などを発症します。また、突然ではありませんが狭心症、高次脳機能障害、慢性腎不全、下肢動脈慢性閉塞などをおこします。いずれの疾患も致命的でありますし、たとえ救命できたとしてもQOL即ち生活の質を低下させます。少しの労作にて息切れがするとか手足が自由になるとか少し歩くと足が痛くなる症状にて生活の上の制限が多くなります。

運動療法の対象はこうした生活習慣病及び生活習慣病から起因した動脈硬化性心・血管病(心筋梗塞、心不全、脳梗塞)の方になります。動脈硬化性疾患の一次予防(病気になるなさい)、二次予防(病気を再発させない)にとり運動療法は大事な柱です。さて、運動療法の導入については、まず病院で心電図検査(安静時)、胸部レ線写真、血液検査を行い診察を受けます。運動禁忌の方或いは比較的禁忌の方(重症心不全、不安定狭心症、膝関節症など)もいますので診察は必要です。そして運動負荷試験をおこないます。運動療法の場合は、トレッドミルテスト(ルームランナー型)あるいはエルゴメーター(据えつけ型自転車)にて軽負荷から開始し亜最大負荷まで時間にして10~15分の間運動していただきます。この試験にて有酸素運動の運動量をきめそれを運動処方とします。潜在する心疾患もわかります。この運動療法の取り組みはまだ始まったばかりですので当病院ではまだ運動療法外来はありませんが当座は、循環器科外来にて相談に乗りますので気軽に受診してみてください。

大変感度が高いので、ごく微量のラジオアイソトープで安全に、苦痛もなく、身体の各部分の働きや化学的变化を画像にすることが出来ます。さらに、他の検査法よりも早く病気を見つけることができるのも特徴です。

用いられます。運動負荷などを加えた状態で薬を静注し、台に寝てもらい20分かけて運動時の心臓を撮影します。その4時間後にまた20分かけて安静時の心臓を撮影します。狭窄の程度が軽い例では安静時では正常な像を示し、運動することにより心筋が虚血に陥り欠損像を示します。このように心筋に負荷をかけて心筋予備機能を観察して心

筋細胞の生死の状態を評価できる有用な検査法なのです。身体への影響ですが、薬による副作用はほとんどありません。この検査で受ける放射線の量は、胸や胃のX線撮影と同じ程度かそれ以下です。従って、患者様にとって優しい検査の一つといえます。



医療安全管理体制について

医事課長 桐生 勝幸

診療報酬改定によって、この10月から医療安全管理対策と褥瘡対策の体制を備えるよう義務づけられます。

褥瘡対策につきましては専門医、看護師数名、事務局からなる構成でチームを組み、褥瘡の予防・治療・指導に当たりますが、今回は、医療安全管理体制についてお話をいたします。

患者さまが当院に初めて受診

された時「患者さまへのお願い」と言うチラシをお渡ししました。その内容は、毎日大勢の患者さまが治療をお受けになりますから、同姓同名の方とか、よく似ているお名前の方もいらっしゃるの、診察をお受けになる時、レントゲンをお撮りになる時、注射あるいは検査をお受けになる時など、それぞれの所で係のものが、お名前をお尋ねしますので、患者さま(ご自身)からお名前を名乗ってください」とお願いしたのですが、

ご記憶がありますでしょうか。電車にお乗りになった時、運転手さんが路線の左右にある信号機に向かって指を指して「〇〇より」と確認をしています。この行為を表して確認している

のです。これを「指差し確認」声出し確認と申しますが、当院でもこれと同じ動作をして仕事の手順のチェックをしています。

看護師が行う確認方法として、輸血開始の時「患者名〇〇〇」、「ID番号〇〇〇〇〇〇」、「血液型〇型」、「交叉適合試験〇〇」、「有効期限〇〇〇〇」など、声出しをして、複数でしっかり確認しあっております。

今回申し上げた事項は、医療安全管理体制の一環として、極一例をご紹介いたしました。このように、当院では職員全員が、患者さまの安全に対して常に万全を期して対応しており、今後も患者さまが、安心して治療に専念していただけるよう努力して参ります。

●勤労者心の電話相談について

当院では、無料の「勤労者心の電話相談」を開設しております。仕事のストレス・職場の人間関係など、お気軽にご相談ください。

☎0877(24)9556

(電話代は有料です)

月曜日～金曜日(祝祭日を除く)14時～20時まで。

詳しくは次号でお知らせいたします。

私たちの職場 (東4病棟)

看護師 宇野 早苗



「おはようございます。昨日はよく眠れましたか?」「私、〇〇様担当です。今日もよろしくお願いします。」我が東4病棟の朝はこのような会話から始まります。ベッド数は50

床で、整形外科と外科の患者様が入院生活を過ごされています。整形では、車椅子や松葉杖を使わなければならぬ方、外科では、食事摂取が困難で長期に中心静脈栄養という点滴を24時間続けて行うため点滴台を押しながら生活しなければならぬ方が多くいらっしゃいます。そして時には、とにかく今日一日入院して様子を見なければならぬ救急患者様の入院もあり、点滴や検査、日常生活の援助まで色々な看護業務を展開しています。

生活に戻って戴くために、様々な思いを看護師に寄せて戴き、少しでもお役に立ちたいと思います。

香川労災病院の新築落成も間近い頃、前事務局長の岸岡靖二さんから相談があった。「速水さん、西本詮院長先生が退任されるので、何か記念になるものを残したいと思って考えていたのですが、この病院名の入った石碑を造ってはどうか。」と言う。

岸岡さんは大変気配りの行きとどいた方で、この病院を大切に思い、かかわった人々によく気づかいをされていた。

丁度、その頃、私は大きい順回展の最中で、そのメインの作品に「MUSASHI」という石彫を造ったのだが、その作品の台石の半分がアトリエに残っていた。西本先生は岡山の人だから、「MUSASHI」の残石を使うのも悪くない。

この病院の看板ともなるには大変好ましい姿の石でもあった。

早速、西本先生の文字をいただき、この残石に刻むことになったのだが、普通の石碑では面白くない。そこで彫刻的なものになるように形をととのえて、「香川労災病院」という西本先生の立派な文字を刻み込んだ。

先日、病院の応接室へ入ると、私の「MUSASHI」の写真がかざってあった。なぜこの病院の応接室にこの写真があるのかと、不思議に思われる方も多いだろう。これは岸岡さんの心配りのあらわれでもある。今はこの碑の周辺はタクシーの待合い場所で自動車が行き交っているが、よく見ると一寸他の石碑とは違って、人間味あふれる存在があるように私は思っている。

岸岡さんの気配りと西本先生の人柄があらわれているのだと、私なりに思っている。

岸岡さんもこの病院から九州へ転出されているのだが、不思議なことに私の長女が九州に住んでいて時々お世話になっているというから、人と人とのつながりは本当に不思議である。このような人間味の豊かなホッと病院だから、大切な家族の命もあづけられるのだ。



病院の看板 速水史朗(彫刻家)

もう一つ面白く楽しい話がある。

中庭へ置いてある大きい彫刻は、硝子の中にあってさわりたくてもさわれないのが何とも作者にとってはつらい。勿論、見ていただくだけでも役目は果たせるのだが、やはり彫刻は肌でふれることで、もっともって親近感が出来るものだ。

そこで私は病院の玄関先へ、「さわ

り地蔵」とも思える石彫を寄贈させてもらった。頭部が丸く、ツルツルして、近寄った人の姿がうつり込むのが面白い。病院へ入って来る人達が頭をさすってくれる風景によく出合う。時々お賽銭が置いてあるとも聞く、この石彫をさわるといいことがあるような気分になるというのも面白い。色々な人から様々な話が私の耳に入ってくるから造り手としては大変うれしい。

病は気から！とも言われているが、精神的なことが人の健康に大いに関わってくることも事実なのだから、この石彫も病院の一員となって、この院をおとづれる人々に勇気と元気をさしあげてくれればいい。

この彫刻、名前をつけるにあたって公募することになったが、この患者さんの中から「いぶき」という名をいただいた。このパンフレットの題名になったこともうれしい。

一人のアーティストとして何が出来るのだろうか、と考えてみる。「抽象芸術はわからない。」と多くの人が云うのだが、決してそんなことはない。私は思っている。作品に触れ、さわり、ながめているうちに、その作品の持っているやさしさや、力強さが、自然に人の心に住みついてくるから不思議である。

彫刻を造る人間も特に変わった人種ではない、普通の平凡な人が、たまたま何かを造ったのだから、造り手の心が素直に見える人に伝わってくればいいのだ。いつも思っているだけである。

お知らせ

労災病院公開健康講座
日時 9月26日(木) 午後1時30分～午後3時
会場 労災病院管理棟会議室3F
演題 「肺がんとタバコについて」
講師 呼吸器外科部長 津村 眞
薬剤師 今田 篤
外来看護師 増田 栄里

糖尿病教室

- 9月6日(金) 午後3時～1時間
● 糖尿病ってどんな病気・糖尿病の薬について (講師 岡本内科副部長・薬剤師)
- 9月13日(金) 午後3時～1時間
● 食事について (講師 平田栄養管理室長)
- 9月20日(金) 午後2時～1時間
● 運動について (講師 理学療法士)
*運動の出来る服装と靴でお越し下さい。
- 9月27日(金) 午後3時～1時間
● インスリン注射について・歯周病について (講師 岡本内科副部長・看護師)
- 10月4日(金) 午後3時～1時間
● 糖尿病について・糖尿病の薬について (講師 岡本内科副部長・薬剤師)
- 10月11日(金) 午後3時～1時間
● 食事について (講師 平田栄養管理室長)
- 10月18日(金) 午後2時～1時間
● 運動について (講師 理学療法士)
*運動の出来る服装と靴でお越し下さい。
- 10月25日(金) 午後3時～1時間
● 糖尿病について・口腔ケアまたはフットケアについて (講師 岡本内科副部長・看護師)
- 11月1日(金) 午後3時～1時間
● 糖尿病について・糖尿病の薬について (講師 岡本内科副部長・薬剤師)
- 11月8日(金) 午後3時～1時間第2週
● 食事について (講師 平田栄養管理室長)
- 11月22日(金) 午後3時～1時間
● 糖尿病について・口腔ケアまたはフットケアについて (講師 岡本内科副部長・看護師)
- 11月29日(金) 午後2時から1時間
● 運動について (講師 理学療法士)
*運動の出来る服装と靴でお越し下さい。

息切れ教室

- 毎月第4金曜日の午後3時から1時間程度です。
講師 副院長 多田 慎也
- 9月 吸入療法について
- 10月 息切れと鼻炎、蓄膿症について
- 11月 インフルエンザについて
- 12月 肺結核について

外来診療予定表

診療科	時間・診察室	月	火	水	木	金	
内科	午前	一診	多田	中村(之)	多田	渡邊	中村(之)
		二診	松村	海野	松村	海野	中村(武)
		三診	塩見	水尾	吉永	塩見	吉永
		四診	幡	野口	岡本	野口	岡本
		五診		糖尿 石田			
	午後			糖尿 石田	呼吸器 中村(之) (再来のみ)		
循環器科	午前	曾根	渡邊		水尾	曾根	
	午後		ペースメーカー			振動	
外科	午前	一診	鶴野	津村	香川	鶴野	津村
		二診	國土	立本	池田	村岡	池田
	午後		呼吸器 津村	肝胆膵 香川	※乳腺 鶴野・村岡		
整形外科	午前	一診	永井	松本	横山	永井	松本
		二診	高田	高田	立花	大茂	横山
	午後	リウマチ外来		リウマチ外来	脊椎外来	小児外来	
形成外科	午前	田中	田中	田中	田中(午後)	田中	
脳神経外科	午前	一診	藤本	吉野	寺井	藤本	吉野
		二診	寺井	佐々原		中川	
	午後	中川(Xナイフ)			佐々原		
神経内科 メンタルヘルス科	午前	一診	中島	小山	中島	中島	小山
		二診	小山		小山		中島
泌尿器科	午前	一診	西	西	水野	西	西
		二診	水野	真鍋	倉繁	真鍋	水野
産婦人科	午前	一診	川田	友國	川田	木下	友國
		癌検診	木下	木下	友國	川田	木下
	午後	産科予約検診	友國		木下		川田
		産後検診				交代制	
眼科	午前	一診	小見山	小見山	小見山	小見山	小見山
		二診			國土		
耳鼻咽喉科	午前	一診	森下	森下	森下	萩池	森下
		二診	江口	江口	江口	江口	江口
	午後			小児外来			
歯科口腔外科	午前	一診	長谷川	長谷川	長谷川	長谷川	長谷川
		二診				☒長島・谷崎	
麻酔科(ペインクリニック)	午前	北浦	佐牟田	北浦	井上	北浦	
ストマ外来	午前		佐藤看護師		佐藤看護師		

※乳 腺 外 来 鶴野(第1・3・5木曜日)・村岡(第2・4木曜日)
 ☒歯科口腔外科 長島(第1・3木曜日)・岩崎(第2・4・5木曜日)

健 診 部

日帰りドック……………1日20名 火、金曜日
 一般健診……………1日20名 月、水、木曜日
 脳ドック……………1日1名 月、火、木曜日
 雇入時の健康診断) ……………1日30名 (隔週)水曜日
 定期健康診断

海外派遣労働者の健康診断……………随時
 特殊健康診断……………随時
 振動障害健康診断……………1～3名 金曜日
 健診車による出張健診……………月～金曜日
 丸亀市住民検診 ……………(6～9月)月～金曜日

※全ての健診は予約が必要です。 ※健診の曜日は変更になることがあります。

- 当院は、政府管掌健康保険生活習慣病予防健診事業の指定病院となっており、該当する方は補助を受ける事が出来ます。
- 健診の結果、二次検査が必要となった場合、内科系・乳腺外来のみ当院で予約を行っております。

香川労災病院 外科 紹介

当外科は、香川労災病院が昭和31年に労働者災害補償保険法による労働福祉事業施設として丸亀東隣の旧練兵場跡地に開設されて以来、市民はもとより、近郊の住民から労災外科と親しまれて参りました。我々も地域住民の皆様の健康を守るために、幾分かの貢献をしてきたのではないかと自負しております。

さて、労災外科では、いったいどのような仕事をしているのでしょうか。勿論、外来では虫さされやちよつとした怪我なども見ておりますが、外科ですと、当然、手術が中心となります。包丁で指を切った際の縫合など小手術から、交通事故などの大怪我や癌など生命に係わるような急性期の病気を中心にした大手術まで広範囲に行っております。

臓器別では胃・大腸などの消

1、スタッフと専門の紹介

外科スタッフは6名であり、さらに、3名の臨床研修医が従事しており、全員が岡山大学第一外科学教室の出身者です。



鶴野 正基
乳腺・甲状腺
第一外科部長と副院長を兼務



津村 眞
呼吸器
呼吸器外科部長



香川 茂雄
肝胆臓
第二外科部長



立本 昭彦
消化管・内視鏡外科
第三外科部長



村岡 篤
乳腺・甲状腺
第四外科部長



國土 泰孝
消化管
第五外科部長



池田 義博
研修医

渡辺 信之
研修医

大原 利章
研修医

化管を中心に、肝胆臓、乳腺甲状腺、呼吸器、血管外科に關した手術を行っており、日本外科学会認定医制度修練施設、日本消化器外科学会専門医修練施設、日本乳癌学会研修施設、日本呼吸器外科学会關連施設、日本胸部外科学会關連施設に認定されております。

手術症例に關しては、1年間に850例(全麻600例)の手術を行っておりますが、その内容は、主に食道癌5例、胃癌110例、大腸癌100例、肝胆臓癌25例、肺癌30例、乳癌60例、胆石症120例、虫垂炎65例、鼠径ヘルニア50例、血管疾患80例(内シャント造設を含む)などとなっております(いずれも概算)。

手術症例は全国的に見ても多

く、西讃地区の基幹病院の外科としてだけでなく、香川県の指導的な病院と認められております。また、大都市の病院と比較しても決して見劣りすることはなく、安心してお任せいただけます。しかし、このように説明いたしましても、実際に体の調子が悪くなつて、労災病院の外科にかかりたいと思つても、いったい、どの先生に、何曜日に、見てもらえれば良いのか解らないと考えられる方もおられると思います。

従つて、今回は外科のスタッフとその専門に關して、また、体の中の場所が悪いときには、何曜日のどの先生を受診したら良いかを簡単に御紹介申し上げます。

2、受診案内

胃から大腸までは、全員が行いますので、どの曜日の午前中に受診していただいても特に問題ありません。

- ・お乳や甲状腺に關しては、木曜日(午後)の鶴野・村岡の乳腺外来におこし下さい。
- ・肺に關しては火・金曜日の津村の外来におこし下さい。
- ・肝胆臓に關しては水曜日の香川の外来におこし下さい。
- ・内視鏡外科に關しては火曜日の立本の外来におこし下さい。

右記案内は、一応の目安として、専門をお示ししておりますが、スタッフは全ての病気に専門的な知識を持ち合わせております。

激変する医療制度の中でより良い病院になるため、当院でも病院全体として取り組みがなされ、医師会と協力し定期的な症例検討会や勉強会を行い、また、開放型病床利用を含む病診連携システムの開始や平均在院日数の適正化、クリニカルパスの導入が行われております。労災外科もこの様に医療環境の変化に対応しつつ、高度で良質な医療を提供し、地域住民の方々や開業医の先生の期待に十二分にこたえられるようスタッフ一丸となつて日々努力を重ねて参る所存ですので、宜しくお願い申し上げます。

今後とも労災病院外科が提供する最新の医療サービスにご期待下さい。

尚、ご質問があれば、どんな些細な事でも結構ですので、どうぞお気軽に、医師・看護師および職員にお尋ね下さい。

(立本昭彦・記)



● 労災病院周辺で見られる鳥 ●

～ ソリハシギ ～

主任薬剤師 吉村正則

シギ類は、極地方で繁殖して越冬の為に南に渡っているのが多い。途中、食料補給と休息を兼ねて河口や干潟に集まっている。春と秋はそんなシギ達で干潟は賑わっている。ソリハシとは反嘴の意味。

80歳で20本の歯を残そう。でも現状では5本ぐらいしか歯は残っていないそうです。私達は生きていくために食べ物を口に入れ、咀嚼して吸収しやすいようにします。ですから、「よくかんで食べる」とは、「生きていく」ということです。「かむ」ことの大切さを意識してみませんか。咀嚼能力の衰えている人も、唾液を出す食べ方(調理、食材)の工夫をしましょう。かまないと顔の筋肉を使わないので表情が乏しく、気力も体力もないということになります。効用としては、①肥満を防ぐ(満腹中枢を働かせるために大切)②消化吸収されやすくなる(唾液の分泌は、かんでいる時間や

後に服用すると薬物の代謝が阻害され、薬物の血中濃度が高くなり、薬効が増強されることがあります。薬物代謝変化を受ける代表的な薬として抗凝固剤のワルファリンカリウムがあります。この様にアルコールと薬の相互作用は、複雑なため多くの事例が報告されていますので、絶対一緒に飲まないようにして下さい。又、アルコールを含有している市販ドリンク剤にも要注意。

「いぶき」編集部では読者の皆様にご意見、ご要望書をお願いしています。患者様及び地域の皆様の声を取り入れることによって、「いぶき」が皆様にとって一層身近なものになっていただければ幸いです。

編集だより

患者サービスマス向上委員会 新田 聖子

人間の理性・知性は、大脳の高次中枢の働きによって維持されていますが、アルコールが入ると高次中枢がまず麻痺し、その結果、理性の失なわれ方がひどくなり、集中維持能力(自動車運転能力、思考能力等)が特に衰えてきます。アルコールは、多くの酵素によって代謝されますが、代謝物のアセトアルデヒドの濃度が高くなると、頭痛、顔面紅潮、発汗、頻脈、動悸、血圧低下、悪心・嘔吐等の症状

(アンタビユース様症状)が出現します。悪酔いは、このアセトアルデヒドが原因なのです。代謝酵素の一つアルデヒド脱水素酵素(ALDH)はIタイプとIIタイプがあって、I・II双方を持っている人は酒に強く、Iタイプを持っている人は酒に弱いことが知られていて、この素質は遺伝性のもので、ヨーロッパ諸国(特にドイツ系)の人々は、I・II双方を持っているのが普通ですが、アジア諸国では、Iタイプを生まれつき持っていない人が半数近くいます。さて、アルコールと薬との相互作用には、大きく3分類されます。①協力作用として、アスピリン、非ステロイド性消炎鎮痛剤とでは胃腸管出血、中枢神経抑制剤(抗不安剤、睡眠剤等)とでは抑制作用の増強、イ

「薬が効く！効かない？」 その③ アルコールと薬 薬剤部長 平松 龍磨

ゆつくりよくかんで食べていますか？ 歯は何本？ 栄養管理室長 平田 邦江

食べ物の味や水分の量で変わる)③頭がよくなる(脳の働きが活発になり、記憶力が高まり、痴呆の進行を遅らす)④あごの骨が丈夫になる ⑤虫歯や歯周病を防ぐ(唾液は細菌の繁殖を防ぐ)⑥ガンを防ぐ(一口30回かむ)⑦味に敏感になる(微妙

な味の変化を楽しむ)⑧ストレス解消になる(交換神経の働きが抑えられイライラ感がなくなる)などが上げられます。では、かむ回数を増やすためには、①かみごたえの大きい食材として豆類、ごま、海藻類、根菜類、緑黄色野菜、乾物、芋類、穀物のように食物繊維の多いものを料理の中に加える。②野菜や肉の切り方や水分を工夫する。③加熱の仕方、調理方法で(生野菜はかむ回数が多いが食べる量は少なくなる、脂肪の少ない肉や魚は脂肪の多い物に比べて焼くと硬くなる)変わります。食事が不規則で手軽に食べられるインスタント食品や柔らかく調理された料理が好まれる傾向にあります。いろいろな食材や料理をゆとりをもって、ゆつくりよくかんで味わい、楽しく食べたいものです。