



あすかがわ

“あすかがわ”は地域の皆様に役立つ情報の発信を目指す広報誌です。

仕事子育て
サポート企業認定
子育てサポートをしています。



TAKE FREE
ご自由にお持ち帰りください



TOPICS

新入職医師紹介	2
佐藤とよかわクリニック工事完了	3
知って得する医療ナビ	4
歯周病予防に効果的な食事	8
毎日の「口の運動」が未来を変える	9
介護のヒント	10
外来担当医一覧表	12

Introduction

新入職医師紹介
SATO'S NEW FACE

ご挨拶

はじめまして。この度、縁あって佐藤第一病院整形外科部長として就職させていただきました。宮崎県出身で、宮崎大学医学部を卒業後、急性期病院で手術を中心に経験を積んで参りました。専門分野は膝や股関節の人工関節手術や外傷の手術です。

ここ数年は、年間200例以上の人工関節に携わってきました。これまでの総執刀数は2000件を超えます。当院でも人工関節手術や外傷手術で貢献していきたいと考えております。

また、8年ほど前に白血病を罹患しましたが、抗癌剤治療・臍帯血移植の治療を乗り越え、完治しました。毎日こうして過ごせていることに感謝し、地域の皆様の困りごとを解決する手助けができればと思います。

何とぞよろしくお願ひいたします。

患者さまへ

膝や腰が痛く、お困りの方は、是非当院へ受診してください。適切な時期に適切な治療を行うことで、『痛みを改善して、自分らしく生活』を送り続けられるよう、お手伝いさせて頂ければと思います。

人工関節手術は、動けなくなつてからするものではありません。立ち上がりや、歩き初めの膝や股関節の痛みでお困りの方は、しっかりと動けるうちに、手術を行うようにしましょう。

整形外科・診療体制

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前 受付 11:00迄 (予約不要)	西里	井戸川 吉見	井戸川 (受付10:30迄)	井戸川	井戸川 (受付10:30迄)
午後 受付 16:30迄 (予約不要)	井戸川	西里 (※要予約) 吉見	吉見 (第2・4)	西里 (※要予約)	

※外来日に関わらず、整形外科の救急に関するることはお問い合わせ下さい



整形外科
いどがわともき
井戸川 友樹

モットー 今日を全力で生きる

● 専門分野
人工股関節・人工膝関節・
外傷分野

● 専門医／認定医
整形外科学会専門医・
スポーツ医・リハビリ医

佐藤とよかわクリニック

新築外来オーブン！

駐車場拡張工事完了！



FreeWi-Fi完備だよ！



いつもの先生が待ってるよ！



令和7年7月22日より新築外来で診療を行っております。工事期間中は大型車両の往来等で地域の皆さんに大変ご迷惑をおかけしました。皆さまのご理解・協力のお陰で、無事引っ越しを終え、診療できることを心より感謝申し上げます。

10月1日からは「病児・病後児保育」がスタートしました。病児・病後児保育とは、入院するほど重篤ではないけれど保育園では預かれないとされる状態のお子さんを預かり、保育を行うことで、児童の健全な育成をサポートする仕組みです。当院では専門家である保育士、看護師、医師等が連携して、児童の最も重要な発達のニーズを満たすための保育を行っています。

病児・病後児保育施設「アスカル」



体調の悪いお子様が安心して安全に過ごせるように見守りながらお預かりします。



Coming Soon!

2026年1月開設予定！

耳鼻咽喉科



令和8年1月20日より、耳鼻咽喉科外来を開始予定です。花粉症・耳鳴り・のどの痛み、アレルギーに加え、めまいや顔の違和感などでお困りの際もお気軽ご相談ください。

※診療開始日は掲示物やホームページ等で告知いたします。





糖尿病に手を貸す小さな悪魔 放っておけない！歯周病

糖尿病なのに、歯の病気？

タイトルに疑問が浮かんだ方は、ぜひ今回のコラムで「歯周病」が体に及ぼす影響、糖尿病に「手を貸す」とはどういうことか、放置すると体の中で何が起こるのか。

ご自身や家族の健康を守るために、知っておくべき護身術を学んでいきましょう！



内科医師
藤井 郁夫

ここまで話で、「この程度なら知っているよ」という方もおられるでしょう。しかし、歯周病の関与が疑われる病気に、命を脅かすようなものがあると聞いたら意外に思うのではないかでしょうか。

日本人の約8割が歯周病といわれるほど身近な病気であり、歯を失う原因の第一位でもあります。初期には歯ぐきの出血や、腫れといった軽い症状しか出ませんが、痛みも少なく静かに進行するため、”沈黙の病”ともいわれています。

歯周病は、症状の一つに「歯ぐきの炎症」も含まれますが、歯ぐきだけに起きる病気ではありません。歯周病菌などの細菌によって引き起こされる「炎症性疾患」で、歯のまわりの「歯肉」や、歯を支える「骨」などの周りの組織が溶けて、破壊されていく細菌感染症です。

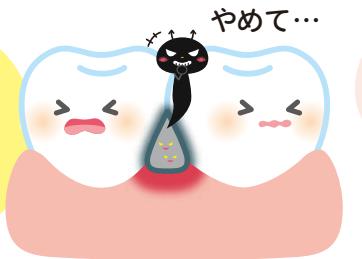
なぜ、お口の病気である「歯周病」が、全身の病気である「糖尿病」に関わってくるのでしょうか。それにはまず、歯周病がどんな病気なのか知る必要があります。

糖尿病と歯周病って？



歯周病の関与が疑われる病気

- 心臓血管疾患
- 脳梗塞
- 肺炎
- 早産・低体重出産
- 糸球体腎炎
- 細菌性心内膜炎
- 関節リウマチ
- 認知症
- メタボリックシンドローム



前述したように、歯周病は細菌感染症です。そして歯周病の原因となるのは、ブラーク（歯垢）と呼ばれる細菌です。

ブラークは、歯磨きが足りない部分に付着するネバネバした黄白色の粘着物です。このブラークは時間とともに量が多くなり、酸素が少ない状態になると、ブラークの中で酸素を苦手とする「嫌気性菌」が増えてきます。

嫌気性菌＝酸素が無い場所で増殖

嫌気性菌が歯肉の血管から侵入しようとすると、体の中から免疫細胞が集まってきて、菌の侵入を防ぐために「攻撃」をします。これが「炎症」を引き起こす原因であり、歯周病の始まりです。

歯周病になると、歯肉からの出血・発赤・腫脹などの炎症症状が現われます。この中でも「出血」は、歯周病菌と免疫細胞が戦っているシグナルです。

どうしてこんなことが起きるかというと、私たちの身体が、歯周病菌と戦っているからです。

周囲にブラークが停滞し、細菌と体の免疫細胞が働くため、毛細血管が広がり、出血しやすくなります。そのため歯ぐきの腫れは体の防衛反応であり、出血は今まさに体が細菌と戦っている状態なのです。

この時、「炎症」によって産み出された「毒性物質」が、歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こしたり、悪化させる原因になります。

歯周病菌が体に与える影響

● 狹心症・心筋梗塞

歯周病菌原因菌などの刺激により、動脈硬化を誘導する物質が出ると、血管内にブラーク（粥上の脂肪性沈着物）ができ、血管が細くなり詰まりやすくなる。

● 脳梗塞

歯周病原因菌により動脈硬化が進行。歯周病のある人はそうでない人の2・8倍脳梗塞になりやすいといわれる。

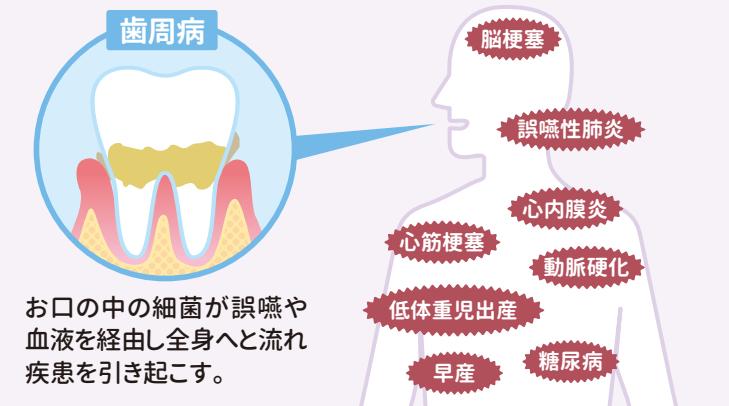


●肺炎

歯周病菌のなかには誤嚥により気管支から肺にたどり着き、高齢者の死因の一つである誤嚥性肺炎の原因になる。

●認知症

歯周病菌によってカテーテルシンBという酵素が増え、アルツハイマー型認知症の発症因子であるアミロイドβ受容体が増えることにより認知症の発症・悪化を招く。



糖尿病と歯周病の関係

歯周病菌が歯ぐきに侵入すると、免疫細胞との戦いで炎症が起きるとお話ししましたが、免疫細胞は白血球の一つで、マクロファージと呼ばれます。

マクロファージは、歯周病菌を退治するため、「**TNF-α**」

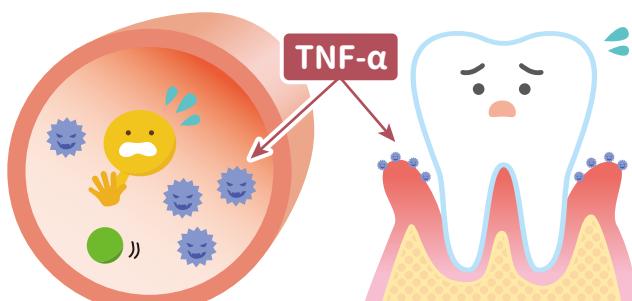
という炎症を促進する物質を分泌させ、攻撃を強める働きをします。

「もっとやれ！」と応援したいところですが、実は、この

TNF-αは、血液中の糖分の細胞内への取り込みを抑える働きもあるため、血糖値を下げる働きのあるホルモン「インスリン」の働きを阻害してしまいます。

糖尿病の悪化

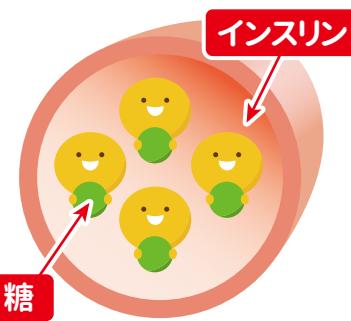
歯周病が重症化した場合



血液中のインスリンの働きが妨げられて血糖コントロールが悪化

歯周病が重症化するとTNF-αが増える

正常な場合



インスリンが血糖をコントロール



TNF-αは、適正な量なら体に必要な物質ですが、増えすぎると体のあちこちに問題を起こしてしまいます

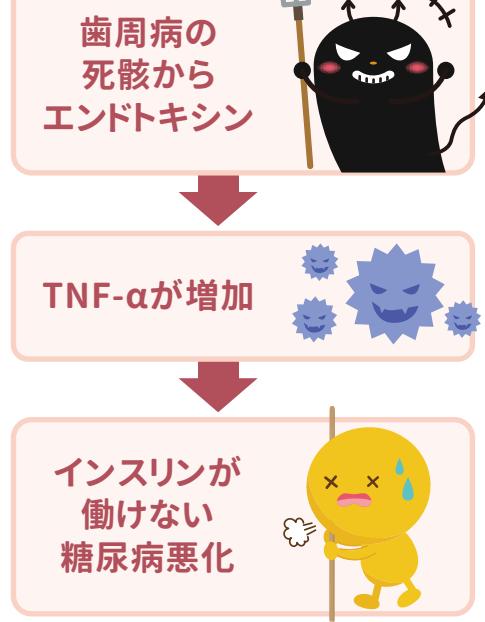
防衛しているのにインスリンを邪魔しちゃうの？



さうに、歯周病の原因菌の死骸は「エンドトキシン」という毒性物質を体内へまき散らします。エンドトキシンは、脂肪組織や肝臓からのTNF- α の生産を強力に促進させ、さらにインスリンが働きにくくなれば、正常な血糖値を維持することは難しくなります。

インスリンが働きにくくなれば、正常な血糖値を維持することは難しくなります。

インスリンが働きにくくなれば、正常な血糖値を維持することは難しくなります。



しかし、逆に考えれば、歯周病を治療することで炎症が治まり、TNF- α が抑えられ、インスリンの働きが活発になり、**血糖値のコントロールが改善**されることになります。

実際に、糖尿病患者さんに歯周病治療を行ったところ、血液中のTNF- α の濃度が減少し、血糖値の改善が認められたことが報告されています。その効果は、糖尿病のお薬1割分に匹敵するといわれるほどです。

以上のことから、歯周病と糖尿病、両方への治療は、「全身の健康を守り、生活の質を向上させる」ために重要な方法です。糖尿病患者さんは、**歯科医院での歯周病検査**を受けることを忘れないでください。そこで歯周病と診断を受けたら、糖尿病主治医へも報告し、両方の治療に積極的に取り組んでください。

どちらの病気も放置しない。それこそが、糖尿病と歯周病の悪縁を断ち切る最良の手段となります。

実は糖尿病も歯周病を誘っている

糖尿病で血糖値が高い状態が続いた場合、次のような影響で歯周病が悪化しやすくなります。

免疫力の低下

血糖値が高いと、体内の免疫機能が低下し、細菌に対する抵抗力が弱まります。これにより歯周病菌が繁殖しやすくなり、歯周病が進行しやすくなります。

血管の損傷

糖尿病は全身の血管を傷つけやすく、歯肉の毛細血管も例外ではありません。血管が傷つくと、歯ぐきに必要な栄養や酸素が届きにくくなり、歯ぐきの修復力が低下して歯周病が悪化します。

唾液の減少、質の変化

糖尿病になると、唾液の分泌量が減ったり、唾液中の糖分濃度が上がったりすることがあります。唾液のもつ自浄作用や抗菌作用が低下すると、歯周病菌が増えやすくなります。

しかし、糖尿病の治療を受けて血糖コントロールが改善すると、歯周病が改善することも分かってきます。

糖尿病と歯周病に効果的な食事

糖尿病と歯周病は、相互に悪影響を及ぼしますが、どちらも食生活の改善によって、病気の予防や悪化を防ぐ効果が期待できます。



監修:栄養科 糸長

まずはしっかり! 血糖値コントロール

- 適正なエネルギー摂取とバランスのよい食事
- 食物繊維を多く含む食品の摂取
- 間食を避ける
- 甘い物の摂取を控える
- ゆっくりよく噛んで食べる



主食・主菜・副食を揃えて



根菜類
緑黄色野菜
海藻、きのこ

糖尿病にも良い効果!/歯周病予防にも効果あり!



食物繊維を多く含む食品

- しっかりと良く噛むことで、抗酸化作用のある唾液がたくさん分泌されるようになります。
- 食後の血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。



DHAとEPAを含む食品

- DHAとEPAは、炎症を起こす化学物質の産生を抑え、口内の健康を守る助けになります。
- 歯周病の予防効果に加え、既に進行している歯周病症状を和らげる効果も期待できます。

カテキン

日本茶に含まれるカテキンは
抗菌作用があり、歯ぐきを強くします。



ビタミン類を多く含む食品

ビタミンB群は、粘膜の健康を維持するのに役立ちます(例:口内炎の緩和)。

ビタミンCは、歯周病によって破壊されたコラーゲン繊維の再生を促進します。

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、骨を強化するとともに、免疫バランスを調整したり、体内的炎症反応を抑制する働きがあります。

乳製品
小魚・小松菜

カルシウムの多い食品



- 歯を支える丈夫な骨の維持に不可欠な栄養素です。
- インスリンの分泌を促すシグナル送る役割も持っており、血糖コントロールに役立ちます。

毎日の口の運動が 未来を変える!

言語聴覚士 小田・松村

「フレイル」という言葉をご存じですか？

フレイルとは「**虚弱**」という意味で、加齢や病気のために心身の活力が低下し、介護が必要な状態になることです。日本では65歳以上の約1割が該当し、放置すれば「肺炎」や「認知症」のリスクが上昇します。なかでも、歯やお口の機能が低下することを「オーラルフレイル」といいます。



今回は、「オーラルフレイル」に着目し、リスクとその対策をご紹介します。

オーラルフレイルとは、歯やお口の機能の低下に伴い、飲み込む力や噛む力が弱くなることです。放置してしまうと、栄養不足になり、体力や筋力の低下に繋がって全身のフレイルへのリスクが高まります。この対策として、ご家庭でも実践できる「口の体操」をご紹介します。その名も「パ・タ・カ・ラ」体操です。

『パ・タ・カ・ラ』と声を出すだけで、噛む・飲み込む・話す力を鍛える簡単な方法です。

毎食前
5回×2セット
しましょう。



朝・昼・夕食前に行えば、唾液も分泌され、食べやすくなります。
口腔体操は道具もいりません。小さな習慣が、大きな健康維持に繋がります。
今日から、鏡の前で「パ・タ・カ・ラ」はじめてみませんか？



在宅介護のヒント

Vol.5

ある日突然「重症です」といわれる前に



糖尿病によって血糖値が高い状態が続くと、神経障害や血流障害が起こり、神経の末端部分である「足」に異常がみられるようになります。

足の傷は、もともと目に触れにくい部分です。そこに糖尿病で足の感覚が鈍くなり、視力の低下も重なると、傷の発見が遅くなり、重症化の危険性が高まります。



糖尿病が足に及ぼす影響

神経障害

足の感覚が鈍くなって、痛みを感じにくくなり、けがや火傷やけどをしてても放置しがち。



ケガをしても痛みに気づかない

抵抗力の低下(感染症)

感染に対する抵抗力が低下し、細菌に感染しやすくなったり、化膿しやすくなる。



血流低下(動脈硬化)

足先まで血液が行き渡らなくなり、けがが治りにくくなる。



足のトラブル

糖尿病性網膜症などがあると、小さな傷に気づきにくく、深爪してしまうこともある。



放置していると最悪の場合、敗血症や切断の可能性もあります

敗血症

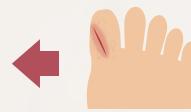
細菌が血液に乗って全身に広がる。



壞疽(えそ)



潰瘍(かいよう)



悪化

靴ずれ、傷、たこ、うおのめ、火傷などが原因になる。

足の切断

血流が遮断されたり、細菌感染されたりすることによって、足の組織が破壊され死に至る。

皮膚の深い部分がただれ、治りにくく、重症化する

感覚が鈍いため傷に気がつかず、悪化しやすい。

お家でできる 毎日できる かんたんフットケア

自分の足は
自分で守る!



朝起きたとき



毎日、時間を決めて足を観察

見えないところは、鏡を使って確認したり、ご家族に協力してもらったりすると良いですね。

靴下は色の
薄いものを選ぶと
出血に気付き
やすいよ!



外出するとき



素足を避けて、靴下をはく

- 1) 靴下をはくことで、傷から足を守る事につながります。
- 2) 血行を促進し、蒸れを予防する5本指靴下もお勧めです。
- 3) 靴下は毎日履き替えて、清潔を保ちましょう。

お手入れのとき



靴は自分の足に合ったものを

- 1) つま先に1cm程余裕がある、足に合った靴を選びましょう。
- 2) 靴の中に異物がないか、先に確認してから履きましょう。
- 3) 靴ずれに注意しましょう。

足はきれいに洗い、水分をよく拭き取る

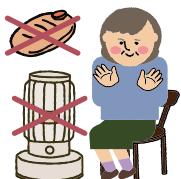
- 1) 指の間も洗いましょう。石けんは泡立てて、優しく洗った後は、水分をよく拭いてください。
- 2) 乾燥している場合はクリームで保湿しましょう。
※指の間には塗らない(蒸れて水虫になりやすいため)。

爪は切り過ぎない

- 1) 深爪に注意しましょう。爪の角は、ストレートカットが良いです。
- 2) 爪が厚くなって割れやすい状態になったり、陷入などを見つけたら 医師に相談しましょう。



冬は
要注意



うっかり「やけど」にご用心!!

カイロや湯たんぽ等による低温やけどには要注意です。使用する場合は、厚手のタオルで包み、細心の注意をはらいましょう。コタツや電気ストーブ等の暖房機器で起きる低温やけどにも気を付けてください。

足の異変に
気づいたら…

水虫がある、足に傷ができた、足が赤く腫れている…などの症状がある方は、主治医に相談したり、皮膚科を受診したりしましょう。「次の外来で相談すればいいか」と先延ばしせず、できるだけ速やかに受診してください。



外来担当医一覧表

～令和7年11月1日現在の外来体制です～
脳神経外科・中原院長は休診中です

午 前

●午前受付時間11:00まで <ご注意>お電話での受付は行っておりません。

診療科目	曜日	月	火	水	木	金
内 科(1診)	—	—	杉谷 誠爾	—	杉谷 誠爾	—
内 科(2診)	姜 正広	姜 正広	姜 正広	姜 正広	島本 大	
内 科(3診)	吉田加奈子	吉田加奈子	藤井 郁夫	吉田加奈子	藤井 郁夫	
内 科(4診)	白井洋一朗	—	白井洋一朗	—	白井洋一朗	
呼 吸 器 内 科	増田 大輝	—	—	増田 大輝	—	
消化器外科・肛門科	當寺ヶ盛 学	(大分大学)	宮崎 信彦	—	宮崎 信彦	
脳 神 経 外 科	—	豊田 啓介	—	—	齋藤 玄徳	
整 形 外 科 1 診※	西里 徳重	井戸川友樹	井戸川友樹(受付10:30迄)	井戸川友樹	井戸川友樹(受付10:30迄)	
整 形 外 科 2 診※	—	吉見 洋平	—	—	—	

※整形外科: 診察日以外でも整形の救急に関することはお問い合わせ下さい。

午 前
専門外来
完全予約制

診療科目	曜日	月	火	水	木	金
神 経 内 科	—	—	秋山 拓也	—	西江 信	
慢 性 疼 痛 外 来	—	—	—	秋山 拓也(1・3・5)	—	
膠 原 病 外 来	—	—	首藤航太(大分大学)	—	尾崎貴士(大分大学)	
放 射 線 診 断 科	佐藤 仁一	佐藤仁一/島本 大	佐藤仁一/島本 大	佐藤 仁一	佐藤 仁一	

※予約のない方は受付しておりませんのでご注意下さい。受診を希望される方は、受付窓口にご相談下さい。

午 後

診療科目	曜日	月	火	水	木	金
内 科	—	白井洋一朗	—	白井洋一朗	—	
総 合 診 療 科	—	—	—	杉谷誠爾(1・3・4)	—	
整 形 外 科※	井戸川友樹	吉見 洋平	吉見洋平(2・4)	—	—	

※整形外科: 診察日以外でも整形の救急に関することはお問い合わせ下さい。

午 後
専門外来
完全予約制

診療科目	曜日	月	火	水	木	金
内 科	—	—	—	藤井 郁夫	松田直樹(大分大学)	
生活習慣病外来	—	—	千葉政一(大分大学)	—	—	
肝 臓 内 科	—	—	荒川光江(大分大学)	—	—	
神 経 内 科	秋山 拓也	—	—	—	西江 信	
膠 原 病 外 来	—	—	—	—	尾崎貴士(大分大学)	
呼吸器内科(受付16:00迄)	—	増田大輝(受付16:00迄)	増田大輝(受付16:00迄)	—	—	
脳 神 経 外 科	齋藤 玄徳	齋藤 玄徳	大西晃平(大分大学)	—	豊田 啓介	
整 形 外 科	—	西里 徳重	—	—	西里 徳重	
慢 性 疼 痛 外 来	—	秋山 拓也	—	—	—	
消化器外科・肛門科	宮崎 信彦	—	—	當寺ヶ盛 学	當寺ヶ盛 学	
放 射 線 診 断 科	佐藤仁一/島本 大	佐藤仁一/島本 大	佐藤 仁一	佐藤仁一/島本 大	佐藤仁一/島本 大	

※予約のない方は受付しておりませんのでご注意下さい。専門外来はすべて予約制です。受診を希望される方は、受付窓口にご相談下さい。

乳腺外科

第 2 木 曜 午 前	安東 由貴	受付時間/午前11:00まで(事前予約制です)
第 3 木 曜 午 前	渋田 祥平	
第 4 木 曜 午 前	安東 由貴	

内視鏡
担当医

曜日	月	火	水	木	金
午 前	島本 大	(大分大学)	吉田加奈子	島本 大	(大分大学)
午 後	島本 大	(大分大学)	島本 大	吉田加奈子	(大分大学)

企画
発行

特定医療法人 明徳会 佐藤第一病院

〒879-0454 大分県宇佐市大字法鏡寺77-1
TEL 0978-32-2110/FAX 0978-33-4918
<https://www.sato-d1.com>
E-mail: meitokukai@sato-d1.com

インスタグラム・フェイスブック公式アカウントからも情報発信中です

リハビリテーションについてのご案内

●午前受付時間 11:30まで
●午後は予約制



発熱されている方は
事前にお電話ください。



医療機関の皆様へ

ご紹介・受診についてのご相談は、**地域医療連携室**
へご連絡下さい。上記受付時間外(予約制外来含む)
の受診相談も対応しております。

TEL 0978-34-9322
FAX 0978-34-9323

窓口対応時間 平日／8:30～17:30

理 念

特定医療法人 明徳会 佐藤第一病院は、

- 1.患者さまの尊厳を守り、地域に密着した質の高い医療を目指します。
- 1.たえず医療水準の向上に努め、チーム医療を推進します。

運営方針

- 1.わたしたちは、専門スタッフがそれぞれの役割を分担し、患者さまを中心としたチーム医療を行います。

- 1.わたしたちは、患者さまご家族との信頼関係を大切にし、満足して頂けるように人格形成をはじめ、知識、技術の向上に努めます。

- 1.わたしたちは、病院職員としての誇りと責任を持って、他の医療機関、施設との連携をすすめます。
- 1.わたしたちは、よりよい医療を提供するために、相互啓発し魅力ある職場づくりを目指します。

患者さまの権利

わたしたちは、患者さまの以下の権利を尊重し、納得と同意に基づいた医療を行います。

- 1.良質かつ適切な医療を公正に受ける権利をもっています。
- 2.医師・病院を自由に選択し、他の医師の意見を求める権利をもっています。
- 3.充分な説明と情報提供を受けた上で、治療方法などを自らの意思で選択する権利をもっています。
- 4.人格や価値観が尊重され、人としての尊厳が守られる権利を持っています。
- 5.意識がないか判断能力を欠く場合や未成年者の場合、代行者に決定を委ねる権利をもっています。
- 6.自分の診療記録の情報を受ける権利をもっています。
- 7.個人情報の秘密が守られる権利を持っています。

患者さまの責務

当院理念「患者さま中心のチーム医療」を進めるうえでの、大切な役割を自覚して頂くために、患者さま自身に求められる以下の責務をご理解下さるようお願い致します。

- 1.正確な情報を提供するとともに、疾病や医療を充分理解する責務。
- 2.医療に積極的に取り組む責務。
- 3.快適な医療環境づくりに協力する責務。
- 4.社会的ルールを守る責務。