

## 健康づくりの豆知識

## 『唾液の量を増やすには?』

全身疾患や治療、服用薬剤の副作用、加齢などにより唾液の量が減ることがあります。

唾液が減るとお口の中が乾燥するので、飲み込みづらい、口臭がする、歯周病が悪化するなど日常生活に支障を来す可能性があります。

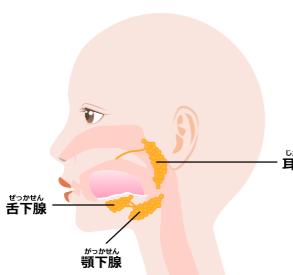
そこで唾液の量を増やすための有効な方法の一つに、唾液腺マッサージがあります。

唾液腺には①耳下腺②顎下腺③舌下腺の三大唾液腺があり、

それぞれを刺激することによって唾液の量が増えるように促します。

食事の前や歯磨きの際にマッサージすると効果的ですので、その方法をご紹介します。

①まずは、唾液腺の位置を確認します。



②耳下腺のマッサージ

人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回します。

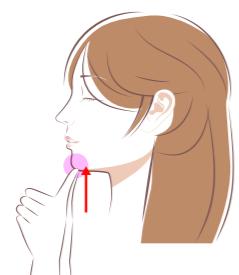
10回



③顎下腺のマッサージ

親指の顎の骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5ヵ所くらいを順番に押します。

各5回



④舌下腺のマッサージ

両手の親指をそろえて、顎の真下から舌を突き上げるよう、ゆっくりグーッと押します。

5回



★痛みのない程度に優しくマッサージしましょう！

監修:歯科衛生士 保刈麻里

皆様の「心」を  
済生の「心」に生かす  
なでしこ  
基金

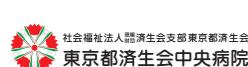
「なでしこ基金」へのご寄付ありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

令和6年7月～令和6年9月

・小倉 律子様 600万円	・匿名 500万円	・竹村 恵子様 1万円
・北原 光夫様 100万円	・匿名 100万円	
・重松 徹様 10万円	・匿名 100万円	

さいちゅうレター  
つなぐ  
Vol.41 2024年10月 秋号

診察時間など、最新情報は病院ホームページでもご覧になれます。各種SNSもご利用ください。



済生会中央病院 広報誌『つなぐ』  
Vol.41/2024年10月 秋号  
発行:海老原 全/編集:広報委員会

〒108-0073 東京都港区三田1-4-17  
TEL:03-3451-8211  
FAX:03-3457-7949



特集 包括的な医療に取り組む  
心臓血管センター

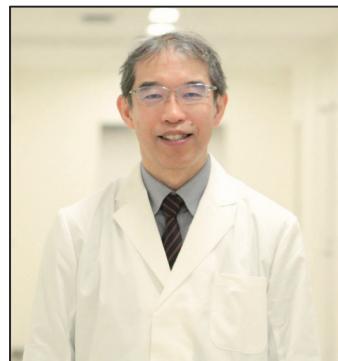


2024年

10月 秋号

vol.41

# 心臓血管センターがスタートしました



心臓血管センター長/  
心臓血管外科部長  
**村上 貴志**  
Murakami Takashi

日本外科学会 専門医・指導医  
日本心臓血管外科学会 専門医・修練指導医  
日本循環器学会 循環器専門医  
日本脈管学会 脈管専門医  
ロボット支援心臓手術コンソール術者



心臓血管副センター長/  
循環器内科医長  
**鈴木 健之**  
Suzuki Kenji

日本内科学会専門医・指導医  
日本循環器学会専門医  
日本心血管インターベンション治療学会専門医  
心臓リハビリテーション指導士  
浅大動脈ステントグラフト実施医  
腹部ステントグラフト実施医

## 診療科や職種の垣根を越えたチームによる 包括的な医療で患者さんを元気に

高齢化が進み複数の疾患を抱える患者さんが増えている中で、診療科や職種の垣根を越えた連携が重要視されています。例えば、心不全の患者さんに手術やカテーテル治療、薬物療法は強力な治療手段ですが、それだけで健康を取り戻せるわけではありません。心臓リハビリテーション、生活習慣や食事の改善などさまざまなアプローチが予後の改善に必要です。そこで、当センターでは、医師、看護師、リハビリテーションスタッフ、薬剤師、管理栄養士、ソーシャルワーカーなどがチームとなって包括的な医療に取り組んでいます。当センターで扱う疾患は以下の通りです。

### 虚血性心疾患

#### 三次救急施設として24時間体制で治療を行う カテーテル治療とバイパス手術をバランス良く

狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患は一刻を争う非常に重篤な疾患ですが、カテーテル治療の進歩によって多くの患者さんを救えるようになりました。当院は三次救急施設であり24時間365日患者さんを受け入れる体制を整え、バランス良くカテーテル治療とバイパス手術を実施しています。血圧を維持できない重症例では、IMPELLA（経皮的補助人工心臓）を用いて弱った心臓の代わりに全身に血液を送りながら安全に治療を行います。また狭心症の診断は心臓CTにより日帰りで行えます。

### 弁膜症

#### 弁膜症治療に革新をもたらしたTAVIを実施 適応外の症例にはMICSなどできる限り低侵襲な手術を

「心臓血管センター」では、循環器内科、心臓血管外科、血管外科の3診療科が各分野の高い技術を持ち寄り協力して治療にあたるとともに、コメディカルとのチーム医療で、患者さんを元気にするための包括的な医療をめざしています。

管を入れて治療をするので、1回の治療の負担は少なく繰り返し治療ができるのがメリットです。足の傷については形成外科も含めたトータルのチームで対応しています。

### 不整脈

#### 高齢者に多い心房細動は脳梗塞の原因にもなる 不整脈のタイプに合った治療を幅広く提供

不整脈の中でも80歳以上の高齢者の約1割が発症するといわれている心房細動。不快感などの症状だけではなく脳梗塞の原因になり得るため非常に懸念される疾患であり、当院でも薬物療法やカテーテルアブレーション治療に力を入れています。また、心室細動や心房細動など除細動が必要な状態や、徐脈性不整脈に対するペースメーカーや植え込み型除細動器を用いた治療も経験豊富です。さらに、港区最初の三次救急施設であり、重症の不整脈の心肺蘇生から再発予防まで完結できる病院であることも当院の強みです。

### シャント

#### シャントのトラブルは日帰りでの手術が可能 豊富なマンパワーで緊急時も迅速に受け入れ

血液透析に必要なシャントの突然の閉塞などにも即日日帰りでの治療が可能です。当院の血管外科はマンパワーが非常に豊富で、地域の透析クリニックの先生からの紹介患者さんはお断りすることなく受け入れています。緊急で処置が必要な場合も遠慮なくご相談ください。

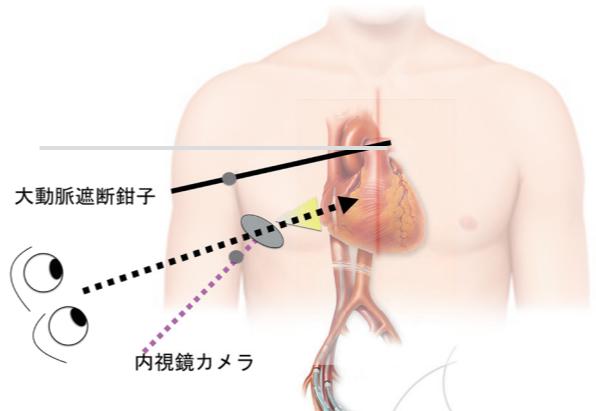


2018年にTAVI実施施設に認定されて以来、心臓血管外科と循環器内科の連携で、高齢者を中心に多くの患者に対応している。



熟練の技術を持つ医師が豊富に在籍する心臓血管外科では、傷が小さく患者への負担が少ない低侵襲治療を第一に質の高い手術を提供する。

### MICS(低侵襲心臓手術)による治療



### COLUMN

#### Time is muscle. 時は心筋なり 10分以上続く胸痛はすぐ受診を

心筋梗塞が1秒を争う疾患であると知っていても、どんなときには病院に行ってよいのか判断は難しいもの。そこで覚えておきたいのが首からおなかにかけての「ネクタイ」の範囲です。心臓の病気というと左胸の症状を想像しますが、左胸にかかわらずネクタイの範囲で10分以上続く胸を押さえつけられるような痛み、何となく胸が重いなどを感じたら、遠慮せずに休日・夜間でもすぐに救急車を呼んで病院を受診しましょう。



さいちゅうレター

つなぐ