

Vol. 202



かけはし

理念

すべては患者様と  
地域社会のために

病院ホームページは

<http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>

発行責任者 病院長 松本 健



## ご家庭で出来るセルフケアについて

歯科口腔外科

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）感染拡大により4月7日に緊急事態宣言が発令されました。当科でもエアロゾルを発生させる処置や定期健診を延期させて頂いており、大変ご迷惑をお掛けしております。今号ではご家庭で出来るセルフケアについて説明させていただきます。

ご家庭で出来るセルフケアと聞いて最初に思い浮かぶのは『歯ブラシ』ではないでしょうか？ヘッドの大小・毛先のかたさの違いなど様々な種類の歯ブラシが店頭に並んでいます。お口に合っていない歯ブラシを使い続けると虫歯や歯周病などのお口のトラブルに繋がる可能性もあります。

## 今お使いの歯ブラシ、ご自身のお口に合っていますか・・・？

## ◇ヘッドの大きさ◇

口の中で動かしやすいヘッドの小さい歯ブラシを選ぶ方が多いですが、ブラッシング時間の短い方は大きい往復運動で歯ブラシを動かしてしまうためヘッドの小さい歯ブラシでは磨き残しが増えてしまいます。時間をかけて丁寧なブラッシングができる方はヘッドの小さい歯ブラシ、一般的にはヘッドの縦が3列・横が2～2.5cmくらいのものがベストだと言われています。

## ◇毛先のかたさ◇

歯や歯茎が健康な方は「ふつう」を選びましょう。

誰でも使いやすく正しい磨き方ができていれば十分汚れを落とせます。「やわらかめ」は炎症があって歯ブラシを当てると痛いなど歯茎にダメージがある方におすすめです。ただ、「やわらかめ」の歯ブラシは毛先にコシがないため時間をかけて磨かないと歯垢は落とせません。

「かため」はしっかり磨けるように思われますが、ゴシゴシと強い力で磨き続けることで歯や歯茎が傷つきすり減ってしまう原因になります。

握力が落ちてしまって「ふつう」のかたさの歯ブラシでは歯垢を落とすのに不十分な方には「かため」を使っていただくこともありますが、基本的に「かため」はあまりおすすめできません。

みなさんが磨き残しやすい部位は、歯と歯茎の境目と歯と歯の間です。

歯と歯茎の境目は歯ブラシで。歯と歯の間は歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)といった補助用具を使用することで効率良く磨くことができます。



虫歯や歯周病の原因のひとつでもある歯垢は毎日の丁寧なブラッシングで十分落とすことができます。ご自身に合った歯ブラシと補助用具を選んでお家でできるセルフケアを充実させましょう。



お問い合わせ先

歯科口腔外科受付：078-672-2632（外線）  
8-63-22632（内線）

# 新任医師 ご紹介

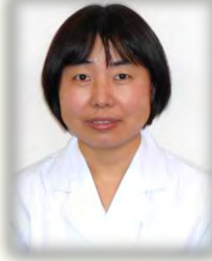
本年4月に着任  
しました各医師を  
ご紹介致します。

- Q1.専門分野
- Q2.趣味・特技
- Q3.これからの  
抱負



## 内科

### 馬 艶



- A1.内科
- A2.読書
- A3.日常診療を行いながら、更に成長したいと思います。幅広い疾患を診る内科医として患者様の役に立てるよう、頑張ります。

## 内科

### 米原 昇吾



- A1.循環器内科
- A2.サッカー、フットサル
- A3.半年間、全力で頑張りますので、宜しくお願いします。

## 形成外科

### 榎本 格



- A1.形成外科
- A2.特に無し
- A3.患者様・地域・病院の発展のためにはもちろん自分のためにも精進します。

## 眼科

### 昭原 郁仁



- A1.眼科
- A2.ネットサーフィン
- A3.信頼される医師になれるよう精一杯務めて参りますので、よろしくお祈いします。

## 眼科

### 井上 紗季



- A1.眼科
- A2.旅行
- A3.地域のみなさまの目の健康のため、お役に立てるよう頑張りますのでよろしくお祈い致します。

## 新人看護師



春の訪れとともに、今年も、三菱神戸病院へ17名の新人看護師が入職しました。これから一年間、様々な研修を受けながら知識とスキルをしっかりと磨き、また、各職場では先輩看護師による指導の下で、様々な経験を積み上げていきます。

それぞれが、一日も早く、思い描く“理想の看護師”になれるよう頑張っていますので、どうぞ温かい目で見守っていただけましたら幸いです。

新人看護師研修責任者 沖本 友絵

## 【最新鋭の高磁場 3.0T(テスラ)MRI 装置】稼働中

当院では昨年9月に、最新鋭の3.0テスラMRI「PHILIPS社製 Ingenia3.0T(テスラ) CX」を導入致しました。3.0テスラMRIは従来の1.5テスラMRIに比べ、信号の検出能力が高く(約2倍)、より短い検査時間で高精細、高画質の画像を描出することが出来、かつ、すべての検査部位でその威力を発揮します。例えば、頭部領域では1.5テスラMRIで検出できなかった小さな脳動脈瘤、脳内微細病変などの検出を、精度良く行うことが可能となりました。(比較画像参照)

また、整形外科領域では全ての関節領域はもとより、従来の1.5テスラMRIでは描出が困難であった関節軟骨部の変性や、骨梁などの細かな画像も鮮明に描出できます。

現在、県内でも高磁場3.0テスラ装置が稼働している施設は限られている中、当院では、各診療科のいずれも、この最新鋭の装置を使用しております。検査時間の短縮が実現し、検査待ちが解消され、ご予約も取りやすくなりました。是非、ご来院の上、ご活用ください。

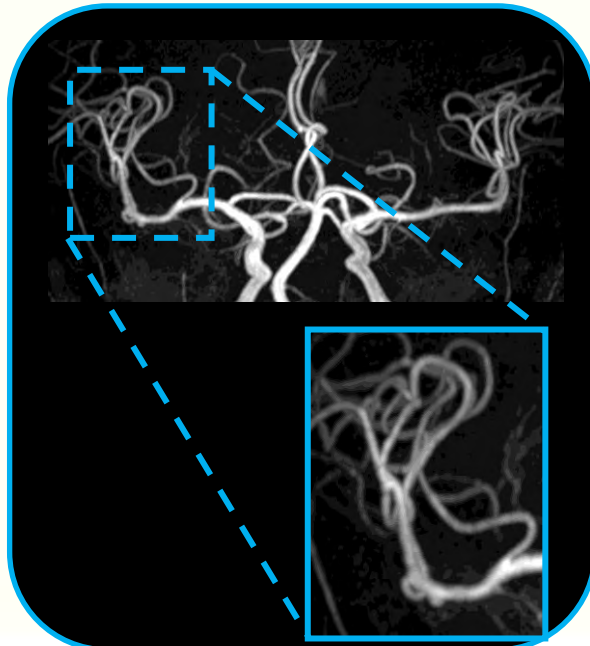
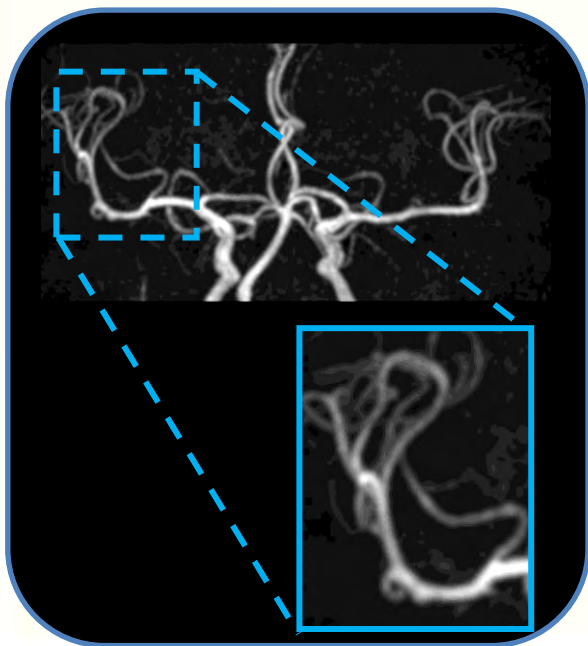
(なお、磁場強度の上昇に伴い、体内金属への注意がより必要となります。)

☆MRI検査のご依頼、ご不明点のご相談などは、地域医療連携室 (TEL 078-652-8271) まで☆

【比較画像(脳血管MRアンギオグラフィー) ; 画像提供 PHILIPS】

(1.5テスラ)

(3.0テスラ)



### お知らせ

#### 新型コロナウイルス感染症/緊急事態宣言に伴う健康診断及び人間ドック実施休止について

健康診断センターでは、兵庫県が緊急事態宣言の対象地域に指定されたことを受け、感染拡大防止のため、次の期間は健康診断及び人間ドックの実施を休止致します。

何卒、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

・ 休止期間 **2020年4月16日～5月31日**

※緊急事態宣言の延長等により休止期間が延長になる場合があります。

なお、お問い合わせは、休止期間中も次の電話番号にて受付しております。

健康診断センター (TEL 078-672-2616)