



おしえて！ドクター

歯科 鍵和田医師

口は健康の入り口といわれます。お口の中の健康を保つことは、私たちが健康に生きていくためにとても大切なことです。子どもの頃から、「よく噛んで食べなさい」といわれてきた方々も多いことでしょう。よく噛んで食べることは、私たちの健康と密接に関係しているのです。今回は、咀嚼についてお伝えします。

咀嚼とは？

食べ物を噛むことで柔らかく小さくし、飲み込みやすい食塊にすることを咀嚼といいます。無意識に行われている行動ですが、咀嚼は歯・舌・唇・顎・頬など様々なパーツが正常に機能していないとできない行動です。しかし、現代人は昔に比べると咀嚼回数や食事時間が大幅に減ったと言われています。弥生時代の人々は、食事の内容が穀物、肉類だったことから、1回の食事で約4000回も咀嚼し食事時間も約50分ほどかけていました。現代では、食事にかかる時間も減り、よく噛まない・噛まなくても済む食事形態が増えています。咀嚼回数が激減したことで、噛む力だけでなく、咀嚼を支えるパーツの衰えも問題視されています。咀嚼には、唾液分泌により消化の円滑化・口腔内のトラブルの予防・脳を刺激する・嚥下をしやすくする・ダイエット効果が生まれて生活習慣病の予防が期待されています。



脳を刺激する？

よく噛んで食事をとると、視覚、聴覚、味覚、臭覚、触覚という五感の情報が脳に送られます。咀嚼をする事で脳に多くの情報や血液が送り込まれることで、脳は刺激を受け活性化します。噛むことによる効果としては、認知力の向上や記憶力の強化などにつながり認知症予防にも繋がっていると言われています。歯がありよく咀嚼している人と歯が少なく咀嚼回数が少ない方では、認知の進みが早いとデータはあるそうですが、必ずしもそうとはいえません。

入れ歯になると噛む力は3分の1に

よく噛むために必要なのは、健康な歯です。むし歯や歯周病で歯を失って入れ歯になると、噛む力は3分の1程度まで低下してしまうと言われています。自分の歯でも噛み合わせが悪いと噛む力が弱くなります。歯がなくても咀嚼が少なくて済む炭水化物は多く摂取できますが、噛みごたえのある肉や、繊維の多い野菜を避けるようになります。摂取する栄養が偏るため、免疫力の低下や生活習慣病のリスクも高まります。



☆ 料理別 咀嚼回数ガイド ☆

可食部 10g 当たり	ご飯・めん・パン	卵・乳料理	肉料理	魚料理
10	そば15			
20	アネゴすし21 納豆ご飯23 太巻すし25 マグロすし26 エビすし26 冷やし中華26 ビーズ29 いなりすし29		ビーフシチュー20 カレーライス23 シューマイ24 餃子27	エビのオリーブ煮28
30	マカロニグラタン32 煮貝すし32 ちらしすし33 クリームパン36 グリーンピースご飯38 炊き込みご飯39 ナポリタン39	卵焼き30 卵で卵33 アメリカンドッグ31	鶏肉ステーキ33 メンチカツ35 すき焼き34 ギョーザ38 ハンバーグ36	サバのたたき31 ハマチの刺し身32 シラエールし37 甘えびの刺し身39
40	フナタン41 豚火巻き41 マカロニサラダ33 ご飯41 から揚げ41 チャーハン47 赤飯47 ハムサンド49 かんぴょう巻き49	プロセスチーズ47	つくも42 フランクフルト32 ミートボール41 ヒレカツ42 パム48 煮巻き49	マツロの刺し身31 アンのマリネ36 エビの天ぷら38 フナサラダ39
50	オムレツ49 煮パン(煮なし)52 煮きんぴら53 煮うどん50	えのき入りのり54	焼きとり50	エビフライ46
60	メロンパン42 イカすし51 餅サンド50		ビーフステーキ51 ローストビーフ56	ぼたての串焼き41 マツロの煮魚50 キヌの天ぷら58 ししゃも焼き57 イカの串焼き59
70	ゆでパン71	ベーコンエッグ70	焼き餅71	かつおのかば焼き50 いかの天ぷら54 自家製のフライドイカ57 プリの揚げ焼き53
80	たくあん巻き84		ポークステーキ86	サンマの塩焼き60 サンマの塩焼き60 アジの焼き60
90				イカリ揚げ76
100	フランスパン108 コーンフレーク243	レバー98		サリイカの刺し身80

練り製品・豆・イモ料理	野菜料理	漬物・海藻	くだもの・菓子
冷ややうこ10	ロールキャベツ15		バナナ7 オレンジ11
麻婆豆腐20 煮込みうどん24 コロッケ25	アスパラ豆腐28 煮干煮ころし22 焼きなす25 大根20 かぼちゃ煮28		ももの塩焼き10
つみれ21 カニ焼33	生野菜サラダ32 ビーフマン肉詰め33 なすはきみ揚げ39 ほうれん草のお浸し39	きゅうり煮込み25	いちご12
こぼろ煮きり29 ちくわぶ36	ふき煮42 煮干サラダ35 なすの天ぷら42 ブロッコリー42	ひじき煮33	メロン16
きつね揚げ56 ちくわ58 うの花55	煮のり55 かぼちゃの天ぷら42 にんじんグラッセ51		りんご(皮なし)40
イカ巻き59	きゅうり揚げ53 ほうれん草の天ぷら54	なます62	りんご(皮つき)74
ちくわの天ぷら65	ししとうの天ぷら68 ほうれん草のごまあえ63	ちくわ57	
かまぼこ75	いんげんソテー79	メンマ85	
ビーフソテー80	煮めキャベツ82	こんにゃく85	
	ぜんまい煮99		
	にんじん炒め100	納豆116	
	ナムル106	ザーサイ133	

こちらのガイドは、歯科外来にも掲示しています。

皆さんに伝えたいことは？

人生100年時代、自分の歯でしっかり食べて栄養を取る事で日々の生活が健康でいられるでしょう。若いうちから歯のケアを怠らず定期的に歯医者でメンテナンスをする事が大切です。床屋や美容院に通うのと同じ感覚で歯医者にも通ってみてはどうでしょう。

赤字の医師は女性です。

外来担当表

2023年(令和5年)7月1日現在

	内科		漢方	精神科	
	9:00～11:30	2:00～4:00		9:00～11:30	2:00～3:30
月	岡田(呼吸器) 佐伯(消化器)	三澤(消化器)	熊手 9:00～11:30	中野(予約のみ) 大森 三井	中村 三井
火	戸川(糖尿病・内分泌) 中田(佳) 石井(消化器)	坂井(神経内科) 佐野(予約のみ)		中野(予約のみ) 中村 伊東	中村(物忘れ外来)予約制
水	吉武(循環器) 岡田(呼吸器) 熊手	勝尾(消化器)		大滝(予約のみ) 大森 栗山(1・3週) 伊藤	古賀(予約のみ) 福田
木	戸川(糖尿病・内分泌) 大谷(消化器) 日比野(血液)	加藤(真)(胆・脾) 横溝(循環器)	中田(佳) 2:00～4:00	古賀(予約のみ) 高橋 加藤	中村 加藤
金	吉武(循環器) 戸川(糖尿病・内分泌) 吉見(膠原病)	佐野(予約のみ) 土谷(消化器)		大滝(予約のみ) 中村 古賀(予約のみ)	中村(物忘れ外来)予約制 加藤
土	斉藤(肝臓)(受付～11:00) 岩城 ※戸川(1・3・5週) ※和田(2・4週)		中田(佳) 予約のみ(1・3週) 9:00～11:00	大森 栗山	

精神科：初診申込は予約制 予約受付時間 火～金曜日 15:30～16:30

	整形外科		外科	皮膚科	泌尿器科	耳鼻咽喉科		脳神経外科
	9:00～11:30	2:00～4:00	9:00～11:30			9:00～11:30	2:00～4:00	9:00～11:00
月	新井・友近 9:00～11:00	(手術の無い場合は診療)	平野	川瀬 9:00～10:30	鈴木(博) 1:00～3:00	大平	交代制	
火	内藤・藤谷	藤谷7月は 4,18,25診察有	小林			松永	交代制	
水	新井・大沼 9:00～11:00	大沼 (新井 休診)				金海	交代制	
木	新井・葛西 9:00～11:00	藤谷 7/13 葛西 7/20 診察有	小野寺 (1・2・3・5週) 橋本(4週)	山岸 (予約制) 9:00～11:30	鈴木(博) 1:00～3:00	高柳 9:00～11:00	光吉(2・4週) ※交代制 (1・3・5週)	
金	新井・寺内 9:00～11:00	寺内 7/28 診察有	小野寺		鈴木(博) 1:00～3:00	福生	久保	
土	新井 (予約のみ) 1・3・5週		小野寺(2・4週) 平野(1・3・5週)			高柳		浅田 (予約のみ) 1・3・5週

整形外科：7月は月曜日午後は手術のため休診を予定しております。火・水・木・金曜日の午後は、上の予定となっております。尚、午後は急な手術等により休診になる場合がございますので、午後の診察を希望される場合は、お電話でご確認ください。

	眼科		歯科		放射線科
	9:00～11:30	2:00～4:00	9:00～11:30	2:00～4:00	(読影)
月			鍵和田 予約制	鍵和田 予約制	鈴木
火	交代制	交代制			
水			鍵和田 予約制	鍵和田 予約制	関谷
木	山下 再診予約		今井 予約制	今井 予約制	
金			鍵和田 予約制	鍵和田 予約制	中田
土	交代制 1・2・4・5週 (3週は休診)		今井 予約制		



編集 湘南福祉協会
経営企画室 経営企画課
追浜地域包括支援センター
横須賀市鷹取1-1-1
TEL 046-865-4105
FAX 046-866-4584
E-mail : shonan@cc.mbn.or.jp



湘南病院ホームページ QRコード
URL: <http://www.shonanhp.or.jp>



社会福祉法人
湘南福祉協会

湘南病院

Machiai-shitsu

待ちあい室

2023年(令和5年)

7

月号

no.310

変化を力に進むまち。

YOKOSUKA
VISION 2030

横須賀市基本構想・基本計画



みなさんの声がこれからの
“まち”をつくります。
聴くだけでも大丈夫です。

横須賀市の未来像

『変化を力に進むまち。』

すべての“ひと”が自分らしく輝けるまちへ。

人も自然も共生する“まち”へ。

「やりがい」と「やりたいこと」から“しごと”が
生みだされるまちへ。

「自分ごと」の意識が未来の“環境”を
守るまちへ。

(横須賀市 YOKOSUKAビジョン2030【ハンドブック】より抜粋)

**7/21開催
参加無料**

「人生100年時代に向けて」～地域づくりと資源開発を考えよう～
(第1回 包括的ケア会議)

1. 日時 令和5年7月21日(金) 13:30～15:30
2. 場所 追浜行政センター集会室
3. 内容 テーマ「人生100年時代に向けて」～地域づくりと資源開発を考えよう～
☆横須賀市の地域支え合い活動の立ち上げ時の補助金などの話を伺う。
☆地域支援活動を実際行っているグループの話を聞きましょう
・湘南福祉村 ・鷹取おたすけ隊 ・ほんいち・サポート
4. 申込み 7月14日(金)までに以下にご連絡ください。
追浜地域包括支援センター連絡先: 046-865-5450 (担当 吉田・大室)
5. 対象 事業所、介護サービス事業所、グループホーム、自治会、町内会、湘南福祉村、
地域支援に関心のある住民の方々 (どなたでもご参加いただけます) 他

「累積医療還付金」を語る詐欺電話はありませんか？

最近追浜地区にお住まいの方の家に、市役所職員を名乗る人から

「累積医療還付金があるので、銀行の口座番号を教えて欲しい」

という電話がありました。その方は電話の内容を不審に思い、「私は分かりません」と言って
電話を切ったそうです。

医療費等の還付金について市役所から直接ご自宅に電話をすることはありま
せん。また、預貯金の口座番号をお尋ねすることも絶対にありません。

先の見えない物価高のなか、「お金が戻る」という甘い言葉に惑わされないようにしましょう。

