



5月号
2021

病院だより

「咀嚼」のお話

南魚沼市民病院 歯科医師 鈴木 拓

「咀嚼」という言葉を国語辞書で調べると「かみ砕いて味わうこと」と記載されています。比喩的に、「物事や言葉の意味をよく整理して、理解する」という意味でも使用されます。

今回は、前者の「食物の咀嚼」に焦点を当て、その意義についてお話させていただきます。

◎咀嚼とは

咀嚼とは、口の中に取り込んだ食物を上下の歯ですりつぶし、噛み砕きながら、唾液と混ぜあわせ一塊にし、飲み込むまでの一連の過程を示します。

◎咀嚼の意義

1. 食べ物の消化

咀嚼をすることで、唾液がよく出るようになります。唾液中には消化酵素の一つであるアミラーゼが含まれるため、胃腸における消化・吸収を助けます。一方で、よく噛まないとい、消化器官に余分な負担がかかり、消化不良を起こすこともあります。

2. 虫歯・歯周病予防

咀嚼により分泌が促される唾液には、虫歯や歯周病の原因となる細菌の増殖を抑える効果があるとともに、歯や歯間に付着した食べかすや歯垢を洗い流す作用があります。

3. 食塊形成

咀嚼により、食物を唾液と混ぜ合わせ、一塊にすることで、飲み込みやすさ、飲み込む際の安全性が向上します。この過程は、専門用語で「食塊形成」と呼ばれます。特に飲み込む力が衰え、誤嚥のリスクが高い方は、適切に食塊形成し、嚥下しやすくすることが重要です。

4. 脳を刺激、活性化

咀嚼をすることで、食品の味やにおいを感じやすくなり、また、咀嚼により顎を動かすことで顔周りの血液循環が良くなります。これらの刺激により、脳の働きが活発になることが知られています。よく噛める方と、よく噛めない方を比較すると、発症リスクも低いことが報告さ

れています。

5. ストレス解消・肥満防止
早食いをせず、ゆっくりと時間をかけて楽しく食事をすることは、精神の安定、ストレス解消にもつながります。食事に時間をかけることで、満腹感も得られ、食べすぎによる肥満防止効果も期待できます。

日常生活において、私たちは意識をせずに呼吸や歩行を行っています。リズムを作ることも可能です。このような性質を持つ運動は「半自動性運動」と呼ばれ、咀嚼もこの運動に分類されます。つまり咀嚼は無意識にも意識的にも行える動作であるため、意識しなければ「よく噛めていない」可能性があり、意識をすれば「よく噛むことができる」ということです。早食いの自覚がある方は、よく噛むことを意識して食事を楽しみましょう。

虫歯や歯周病により歯や歯茎に痛みがある場合や、欠損している歯があり上下の歯で噛み合わせることでできないような場合は、しっかりと食物を咀嚼することができません。健康の維持・増進のためにも、早めの歯科受診を心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症対策について

南魚沼市民病院では、南魚沼市または隣接する市町村で感染者が確認された場合、診療制限や休診対応を行うなど、診療体制を変更する場合がありますのでご了承ください。2ページに掲載している対策のほか、最新の情報は南魚沼市民病院のウェブサイトでご確認ください。

診療科・診療日のご案内

医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧表が地域医療連携室にありますので、必要な人はお声がけください。

診療予定表の見方	<ul style="list-style-type: none"> ○表の中の「○」は診療日、「-」は休診日です。 ○曜日欄に「数字」の記載がある曜日は、記載日のみ診療します。 ○臨時休診等については、備考欄をご参照ください。 ○一日2科受診を希望の場合、午前10時までに受付をしてください。 ○診療は予約優先で行っています。
-----------------	---

整形外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考	
一般外来	午前	○	○	○	○ (備考参照)	○ (備考参照)	○	月水～土 8:30～10:00 火 8:30～11:00	月水～土 9:30～ 火 9:00～	・月水金は10名で受付終了 ・13日(木)、27日(木)は人数制限なしで11:00まで受付 ・土曜日は15名で受付終了 ・休診=20日(木)・21日(金)
	午後	-	○	-	-	-	-	13:00～14:45	13:30～	
	予約	○	-	○	○	○	-	予約制	予約時間は予約票をご覧ください。	電話予約不可
専門外来	○	○	○	○	-	○				
専門外来の受診にあたっての注意点	<ul style="list-style-type: none"> ○専門外来は、脊椎、上肢、足、退院後、人工関節、骨粗しょう症外来があります。いずれもすべて完全予約制となります。 ○他院からの紹介状をお持ちの人を含めて、専門外来を受診希望の人は、地域医療連携室にご連絡ください。 ○専門外来をご希望でも、まずは一般外来をご案内することがありますので、ご了承ください。 									

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考
午前	-	18日・25日	-	-	-	-	8:30～11:00	9:00～	5月は第3、第4火曜日診療
午後	-	18日・25日	-	-	-	-	13:00～15:00	13:30～	

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考
午前	-	-	○	-	○	-	予約制	9:00～	電話予約可
午後	-	-	○	6日	○	-		14:00～	

新型コロナウイルス感染症対策について

1. 正面玄関にて来院者全員の体温測定を実施しています。
体温や症状等により、看護師が問診を行う場合があります。
発熱や咳、だるさなどの症状がある方は検温の際に申し出てください。
2. 来院の際は必ずマスクを着用していただき、咳エチケットや手指消毒のご協力をお願いします。
3. 入院患者様への面会は原則禁止しています。



職員募集中

(詳しくは市民病院ウェブサイトにてご確認ください)

【正職員】看護師

【会計年度任用職員】看護師・看護助手・歯科衛生士

5月の休診日

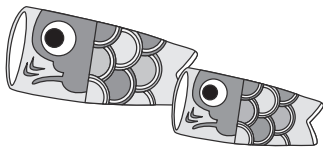
3日(月) 憲法記念日・4日(火) みどりの日・
5日(水) こどもの日・17日(月) 第3月曜日・
各日曜日

各診療科の休診日は、診療予定表の「備考欄」をご確認ください。

子どもの予防接種日程

予防接種の種類	接種日	受付時間	接種時間
ヒブ・肺炎球菌・二種混合(ジフテリア・破傷風) 三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風) 四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ) 麻しん風しん混合(1期・2期)・BCG・ポリオ 日本脳炎・水痘・おたふく・ロタウイルス A型肝炎・B型肝炎・子宮頸がん	5月11日(火) 5月18日(火) 5月25日(火)	12:30～ 13:00	13:00～
	5月12日(水) 5月26日(水)	13:30～ 13:50	13:50～

※予約が必要です。予約・問合せは、医事課までお願いします。 ※接種者数が限られておりますので、お早めにご予約ください。



令和3年5月

南魚沼市民病院

電話予約と予約変更について

- 月～金曜日の午後2時～4時の間で受け付けます。
- 予約変更については、原則、変更枠がないため受け付けていません。
ただし、下表の受付欄に「予約制」の記載がある診療科については、予約枠の調整により変更が可能な場合があります。

南魚沼市民病院

〒949-6680 新潟県南魚沼市六日町2643-1
TEL 025-788-1222(代表)
FAX 025-788-1231

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
初診外来	○	○	○	○	○	○	8:30~11:00	9:00~	
予約外来 (一般内科及び 専門外来)	○	○	○	○	○	○ (午前のみ)	予約制	午前9:00~ 午後13:30~	電話予約不可
専門外来の 受診にあたっての 注意点	<ul style="list-style-type: none"> ○専門外来は、腎臓内科、呼吸器内科、循環器内科、神経内科、内分泌糖尿病外来、睡眠時無呼吸外来、消化器内科があります。いずれもすべて完全予約制となります。 ○他院からの紹介状をお持ちの人を含めて、専門外来を受診希望の人は、地域医療連携室にご連絡ください。 ○専門外来をご希望でも、まずは初診外来をご案内することがありますので、ご了承ください。 								

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
一般外来	○	○	—	○	—	—	予約制	Ⓜ9:00~ ⓂⓍ14:00~	電話予約可
メモリークリニック	○	—	○	—	○	—		9:30~	
高次脳機能障害科	10日・24日	—	—	—	—	—		14:00~	

外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
消化器外科 消化器内科 肛門外科	○	○	○	○	○	○	8:30~11:00	9:00~	

婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
	—	○	—	○	○	○	予約制	ⓍⓂ10:00~ ⓍⓍ9:00~	電話予約可

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
午 前	○	予約制	○	○	予約制	—	8:30~10:00	9:00~	電話予約可
午 後	予約制	予約制	○	予約制	予約制	—	13:00~15:00	13:30~	

耳鼻いんこう科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
午 前	—	—	—	—	—	○	8:30~11:00	9:00~	火曜日は人数制限を させていただく場合 があります。
午 後	—	○ (備考参照)	—	○	○	—	13:30~15:00	14:00~	

皮 膚 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
午 前	—	—	—	○	○	1日・15日	8:30~11:00	9:00~	人数制限をさせていただく 場合があります。
午 後	—	○	○	○	—	—	13:30~15:00	14:00~	

泌 尿 器 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
午 前	○ (備考参照)	予約制	—	○	—	—	ⓂⓂ8:30~11:00	ⓂⓂ9:40~ ⓍⓍ9:30~	電話予約可 休診=31日(月)
午 後	○ (備考参照)	—	—	○	—	—	ⓂⓂ13:00~15:00	ⓂⓂ13:30~	

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
歯科	○	○	○	—	7日・28日	15日・29日	予約制	午前9:00~ 午後13:30~	電話予約可
歯科口腔外科	○	○	—	○	7日・14日・ 21日	1日・8日・ 22日			

ゆきぐに大和病院のご案内 5月

予約変更について

○再診予約の変更を受け付けます。
ただし、条件により受けられない場合があります。
連絡は、火～金曜日の午後2時～4時にお願いたします。
(歯科は歯科の受付欄参照)

医師別の診療予定が必要な方は、医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧を、医療連携室に用意してあります。

ゆきぐに大和病院

〒949-7302
新潟県南魚沼市浦佐4115
TEL 025-777-2111(代表)
FAX 025-777-3853

説明

診療科に対する曜日欄の記載は、○=診療日、—=休診となります。
(備考参照)の記載がある場合、当月に臨時休診等があります。
また、曜日欄に「日付」の記載がある場合は、記載の日のみの診療となります。

当面の間、入院患者様への
面会を禁止させていただきます。

内 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
朝診療	—	○	○	○	○	—	7:30~8:30	8:00~10:00	
午前	○	○	○	○	○	○	8:30~10:00 (水曜は、8:30~9:00)	9:00~12:00	
午後	—	予約制	予約制	予約制	予約制	—	予約制	13:30~16:00	
夕診療	—	○	○	○	○	—	16:30~18:00	17:00~19:00	
腎臓内科	—	—	—	—	14日・28日	8日	予約制	9:00~12:30	
禁煙治療	—	—	—	予約制	—	—	予約制	17:00~18:30	

和漢診療科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	○	予約制	○	予約制	○	○	8:30~10:00	9:00~12:00	
午後	—	予約制	○	—	○	—	13:00~14:30	13:30~15:00	

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	予約制	—	—	—	予約制	予約制	9:00~12:00	
午後	—	—	予約制	—	予約制	—	予約制	14:00~16:30	
メモリークリニック	—	予約のみ	予約のみ	—	—	—	予約患者のみ	※16:00~16:30 ※14:00~17:30	
睡眠時無呼吸	—	予約のみ	—	—	—	—	予約患者のみ	14:30~16:00	

外 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	予約のみ	予約のみ	—	予約のみ	予約患者のみ	9:00~12:00	

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	—	—	—	予約のみ	予約患者のみ	9:00~12:00	

皮 膚 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	○	—	—	—	—	8:30~11:30	9:00~12:00	
午後	—	—	—	—	○	—	13:30~15:00	14:00~15:30	

整形外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	—	—	○ (備考参照)	—	8:30~11:30	9:00~12:00	休診=21日(金)、 受付10:30まで=14日(金)
午後	—	—	—	—	○ (備考参照)	—	12:30~15:30	13:00~16:00	休診=14日(金)

※他院で整形受診されている方は、紹介状をご持参ください。

歯 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	○	○	○	○	○	○ (備考参照)	予約制 電話予約可 10:00~12:30	9:00~12:00	休診=15日(土)
午後	—	○	○	○	○	—	13:30~16:00	13:30~16:00	

※電話で予約ができますが、月曜日の午後と土曜日の午後は休診のため、電話予約はできません。

病院休診日のお知らせ

3日(月) 憲法記念日、4日(火) みどりの日、
5日(水) こどもの日、各日曜日

※各診療科の休診日は、上記、診療予定表でご確認ください。

- 発熱などの症状や、近親者に濃厚接触者がいる場合など、体調に心配や不安がある場合は、直接来院せず、事前にお電話でご相談ください。
- 来院される際は、マスク着用などの咳エチケットや手洗い等の感染症対策にご協力をお願いします。