

# こだす新聞

第33号  
平成10年7月  
児玉医院歯科

## 歯医者さんに教わる 食事の方法

食事するときに「よく噛みなさい」と小さいころは注意されたもので、す。いつの時代も、病気になるなら、と、あたりまえの状態のありがたさがわからないものによつてです。胃を切除した人達のグループで出している新聞から歯に関する記事がありましたので紹介します。

胃は食物消化の中心ですので、胃切除後の患者さんには術後の苦勞が多く、はたで改善するのを見守ることが少なくありません。胃のある健康者は、胃を切除した人の苦勞は正確にはわからないといふのが私のモットーとしてきました。

(中略)

ある時、胃切除後の食事の量が增えず、食べ過ぎとは思われぬ量で胸が詰まって戻ってしまう患者さんがおりました。いろいろとこちらからアドバイスしてもなかなか改善しないので、人に3倍ほど噛むと良いといふことを発見して、その方法を

私に教えていただきました。一度に多く食べず、身の回りにビスケットやかきもち、気づいたときに46時中食べていると、体調が良くなつたそうです。

この様に患者さん自身が発見した方法を医療人が引き継ぐことで、後から来る患者さんの多くが救われております。

胃切除後は、胃の働きを口の中で代用するしか方法がありません。まず、歯を完全に治療する。よく噛む習慣を付ける。どんな時でも30回を目標に、一口入れたら箸を置く。30回でだめなら50回、それでもだめなら70回。テレビは食事中は追放する。家族と団らんしながら楽しく時間をかけて。

そして現在、間食には昔ながらの乾パンを勧めており、多くの人に愛用されております。



## 減点レポートの苦闘

胃を切った人健康ジャーナル6月号  
釧路労災病院副院長 佐々木 敏郎  
一部掲載いたしました

公文書の公開やレセプトの公開について報道されておりますが、5月30日に京都で行われた保険医フォーラムから気になる記事がありましたので紹介します。

交流会の中で兵庫からの参加者が次のような発言をした。

「保険者からの、医学や医療、患者の実態を鑑みず、点数表や医薬品集などに機械的に照らし合わせて経済的に査定する再審査請求に対しては、患者に削られた

レセプトを直接示して、患者の理解と納得を得て、患者から保険者に対して抗議、復活してもらう運動を強めて対抗しよう。」

この発言をされた方は、兵庫県で医師数人と既に実践されており、実際に(請求点数の)復活がなされているという。

「以後の減点がなくなるだけでなく、患者との信頼関係が一層高まる」と強調し、締めくくった。

全国保険医新聞平成10年6月15日発行

## 今月の終り

今月、終了証をお渡しできたの

は次の皆さんです。

- 村井 祥大さん
- 菅原 綺歌さん
- 伊藤 結香さん
- 菊地 政雄さん

労様でした。



苦

## No. 2

調節できます。



【ふるふき大根】大根は切り込みを入れてから煮ます。切り込みを入れておくと箸で簡単に崩れ食べやすくなります。そのままでも食べられますが、薄くあなかけをすると飲み込むときの通りが楽になります。【鳥のつくね】挽き肉は二度引きしたものを使います。団子にするときに手で十分に練ってから小さ目に作ります。挽きが荒かったり、十分練っていないと、食べるときに肉がぼろぼろと崩れて、のどに落ち、むせる原因になります。

(女子栄養大学出版 山田晴子さんの著書から引用)