きたがわ

目　次

レディース通信・・・・・・２
歯科通信・・・・・・・・・３
栄養科だより・・・・・・・４
身近な病気「膀胱炎」・・・５
高気圧酸素治療室・・・・・・６
委員会活動
（感染対策委員会）・・７
外来診療予定表・・・・・・・８

医療法人 紀典会 北川病院

レディース（婦人科）通信

外陰・膣コンジローマ ～見られたくないイボ～

外陰部・膣コンジローマとはＨＰＶ（ヒトパピローマウイルス）が感染することによって生じたイボのことです。ＨＰＶは、主にＨＰＶ感染者との性行為により、皮膚や粘膜にある小さな傷口から感染しますが、まれにそれ以外の接触によることもあります。パートナーにもコンジローマがあるときには、同時に治療が必要です。全国で約3.9万人の患者さんがいるといわれ、誰にでも感染・発症する可能性のある病気です。

症状としては小さなイボを触知します。触って痛んだり、かゆみがあるもの、また何も感じないこともあります。イボの色は白、ピンク、褐色、時には黒色とさまざまで、大きさは１～３㎜前後が多いとされています。イボは乳頭状で、大きくなるとニワトリのトサカやカリフラワーのような状態になることもあります。

治療として外陰・会陰部のコンジローマは、外用薬（ベセルナクリーム：医師の処方が必要です）を塗布することが多いのですが、病気が広範囲に及ぶ場合や難知性の場合は、レーザーや電気メスで焼灼したり、外科的に切除することもあります。膣にできたものは、原則として、焼灼か切除を行います。ベセルナクリームは2007年に発売されましたが、それ以前は外科的治療のみで、外用薬の登場により、患者さんの負担は随分軽くなりました。

子宮頚がんの原因となるウイルスもＨＰＶですが、コンジローマの原因となるＨＰＶとはタイプ（約100種類ぐらい存在するといわれています）が異なりますので、直接的に子宮頚がんを心配する必要はありません。しかし、同じような経路で感染しますので、念のため同時に子宮頚がんの検診を受けることが望まれます。

〈イボができる場所〉

- 大小陰唇
- 膣前庭
- 会陰
- 尿道口
- 肛門（およびその周囲）

コンジローマはＨＰＶによるウイルス感染ですので、根気よく治療しないと（通常1～２ヶ月を要します）再発を繰り返したり、パートナーにコンジローマをうつすことになります。また他の性感染症と同様、もし発症したらそれは２人の問題として考え、感染を伝えた相手を責めたりせず、支え合うことが肝要と思われます。

歯科通信

大人特有のむし歯、根面う蝕ってご存知ですか？

根面う蝕って？

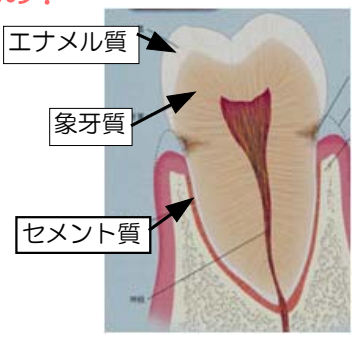
根面（本来、歯ぐきと骨に隠れている歯の根っこ）にう蝕（むし歯）ができることです。

なぜ、隠れているはずの根面が歯ぐきや骨の外に出てくるの？

本来なら隠れている根面が歯周病（日本人の８５％が歯周病を発症していると言われています。）や間違った歯磨き、過度の力によって歯ぐきと骨が下がって外に出てきます。

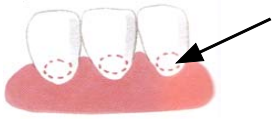
なぜ、元々出ていた部分より根面がむし歯になりやすいの？

元々出ていた部分は、エナメル質といわれる硬い（水晶に近い硬さ）面で覆われていますが、根面はセメント質（骨とよく似た組織）と象牙質（骨くらいの硬さ）だけです。エナメル質に比べるとセメント質や象牙質は軟らかいので、むし歯菌が出す酸に弱く、むし歯になりやすい所です。



根面う蝕を予防するにはどうしたら良いの？

毛先が軟らかい歯ブラシをペングリップ（鉛筆を持つように）で持って象牙質がちびないように優しく磨きます。



歯周病などの影響で根面が出ている所は軟らかくちびやすいので、歯ブラシの毛先を当てて、なるべく小さく横に動かしながら磨きます。歯と歯ぐきの境目はむし歯になりやすく、汚れ（歯垢）が溜まりやすいので要注意です。

もっと予防効果を高めるには？

フッ素入りの歯磨剤を使って、細かい所まで丁寧に磨くと歯の強化に効果があります。

また、歯磨き後に軽くうがいをして、フッ素がお口の中にとどまるようにします。

フッ素の効果 ①むし歯菌が出す酸（歯を溶かす成分）に強い歯を作ります。
②歯の石灰化（唾液による歯の補修）を促します。
③むし歯菌が出す酸を作りにくくします。

歯の寿命が延びるように、1日1回はゆっくりと歯磨きをする時間を作ってみるのも良いかも知れませんね。

参考資料：クインテッセンス出版株式会社「nico　2010.5号」

栄養だより

花粉症に効く食べ物

つらい花粉の季節がやってきました。国民病と呼ばれる花粉症、現在、日本人の約25%が悩まされています。今年はスギ花粉の飛散量が多いと予測されています。そこで少しでも体質の改善につながるように、アレルギー症状を抑えたり、免疫力を整えるといわれる食材を、普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。ただし、これらに偏ることなく、バランスの取れた食事をすることが大切です。

《花粉症に良い食品》

シソ・・・シソにはロズマリン酸という成分が含まれています。ロズマリン酸はポリフェノールの一種なのですが、過剰に作用してしまう免疫反応を正常に戻し、アレルギー症状を軽減する成分として、花粉症の症状を抑える効果があると言われています。
明太子パスタにシソをどっさり、シソ巻おにぎりなど、シソをたくさん食べるといいかもしれません。

青魚・・・青魚はEPAやDHAといった不飽和脂肪酸を豊富に含んでいます。EPAやDHAには、免疫機能の働きを正常にして、アレルギー症状を抑えてくれる作用があるといわれています。
サバやアジ、いわし、さんまなどの青魚を積極的に食べましょう。

レンコン・体内のアレルギー反応を増幅させるリンパ球の発生を抑え、花粉症の原因となる抗体の発生を抑えるといわれています。
レンコンのキンピラ、レンコンのはさみ揚げなど、レンコン料理のレパートリーを増やしたいものです。

その他に、乳酸菌が入ったヨーグルトやヤクルト400、アレルギー症状を引き起こすヒスタミンを調整する作用があるカテキンを含む緑茶などがあります。

《花粉症に良い食生活》

・一日のうちで食材を30品目以上摂取するよう心がけてバランスよく食べる。
・毎日規則正しい時間に食事を取るようにして、食事のリズムを大切に。
・食事の内容は旬のものを食べるという事に重点をおきましょう。
・穀類（もち米、とうもろこし）、豆類（みそ、豆腐）、芋類（じゃがいも、さつまいも）、野菜類（大根、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ）、果物類（栗、なつめ、レイシ）などを積極的に摂取する。
・砂糖、塩はできるだけ無精製のものを使い、甘みは黒砂糖、ハチミツなどから、塩もにがりが入ったものを使いましょう。

ここまで並べると、実際うんざりしてしまう人もいるかもしれませんが、元来、日本人が昔から行っていた食生活です。欧米型の食生活を改善し、昔ながらの和食が理想的であることが分かります。食生活の改善で、花粉症のつらい症状を和らげる事が可能です。現在の食生活を見直して、アレルギー症状を和らげる栄養を補給しましょう。

ちょっと気になる身近な病気「膀胱炎」

● 膀胱炎ってどんな病気？

頻尿と不快な痛みが特徴の膀胱炎。大腸菌などの細菌が膀胱に侵入し、炎症を起こします。細菌感染の原因としては、過労、尿の我慢、風邪、月経などから引き起こされる可能性があります。特に女性は尿道が短いので、膀胱炎になりやすいのです。

● 膀胱炎ってどんな症状？

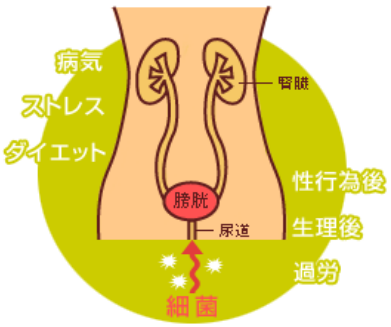
頻尿・・・・・　一日１０回以上トイレに行くようになります。
排尿痛・・・・　排尿の最後の方や、排尿後にツーンとした痛みが出ます。
残尿感・・・・　全部出し切れてない感じがします。
尿の色の変化・　尿が白く濁ったり、血尿で赤くなることもあります。

● 膀胱炎を治すには？

１．抗生剤の服用
病院ではまず尿検査をして菌を調べ、それに合った抗菌剤を数日間飲めば症状は治まります。

２．水分を取る
水分を多めに取って、尿と一緒に菌をどんどん外に出しましょう。

３．免疫力を高めます
規則正しい生活、体を清潔にし、栄養を取ります。

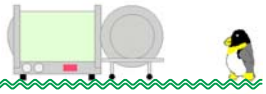


● 膀胱炎の予防策は？

１．トイレを我慢しない
２．水分を多めに取ってなるべくトイレに行く
３．生理用ナプキンやおりものシートは三時間以内に交換する
４．下半身を冷やさない
５．外陰部を清潔に保ち、排便の時は前から後ろに拭く
６．過労に注意して、バランスのとれた食事を心がける

膀胱炎は再発しやすい病気。きちんと治さないと慢性化して、疲れると症状が出るようになるので、気をつけましょう。また、再発を繰り返す場合は、子宮筋腫などの婦人科の病気や、膀胱がんなどの泌尿器科系の病気が隠れていることもあるので、医師に相談することをお勧めします。

高気圧酸素治療室



■ 熱中症について

熱中症とは、体内と外気の　”あつさ”　によって引き起こされる様々な体の不調です。暑い中（高温多湿）にさらされる、あるいは運動などによって体の中でたくさんの熱を作るような条件下にあった人が発症し、体温を維持するために生じる失調状態です。

熱中症は、熱波により主に高齢者に起こるもの、幼児が高温環境で起こるもの、暑熱環境での労働で起こるもの、スポーツ活動中に起こるものなどがあります。

熱中症といえば、暑い環境で起こるものと思われがちですが、スポーツやその他の活動中においても体内の筋肉から大量の熱を発生することで、脱水などの影響により、寒いとされる環境でも発生しうるものです。高温多湿の室内でも起こります。

■ 熱中症の分類

Ⅰ度〔軽症〕　日陰で休む。水分を補給する。（熱失神　熱痙攣）
Ⅱ度〔中等症〕病院にかかり治療を受ける必要がある。（熱疲労）
Ⅲ度〔重症〕　救急車で救命医療を行う医療施設に搬入し入院治療の必要がある。（熱射病→日射病とも言う。）

【予防法】　睡眠不足や風邪気味など、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。通気性のよい服を着て帽子をかぶりましょう。「のどが渇いた」と感じた時には、すでにかなりの水分不足になっています。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクや味噌汁、スープなどもよいでしょう。体内の機能が発育途中の子供や、体力が衰え始めた高齢者は熱中症になりやすいので気をつけましょう。

【かかった場合の応急処置】　涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動し、衣類をゆるめて休みましょう。氷や冷たい水で濡らしたタオルを手足に当てたり、冷えた缶ジュースや氷枕などを脇の下、股などの動脈が集中する所に当てて冷やすと良いです。氷や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って身体を冷やします。水分やスポーツドリンクなどを少しずつ分けて補給しましょう。手近なものとして、味噌汁などが有効です。

■ 熱中症における高気圧酸素治療の役割

熱中症で高気圧酸素治療を行うと、体内の血液の流れが良くなり、かつ体内の熱を下げ組織の酸素不足を改善し体の失調状態を元に戻します。高気圧酸素治療は、血流状態が良くなるまで数回行います。体調が著しく不安定な場合は、緊急時対処のため第２種装置（多人数用大型装置）で行うことがあります。尚、保険適応にはなっていません。

委員会活動

感染対策委員会

感染対策委員会は、北川病院における院内感染防止のために、院内感染の予防およびその発生時における適切な対策を講じることを目的として活動しています。

委員会メンバーは、院内で働く様々な職種からなり、それぞれの立場・視点から感染対策についての問題提起ができるように構成されています。

具体的な活動としては、毎月１回定期的に委員会を開催し、各委員から持ち寄られた感染対策に関する問題点を話し合い、改善策を検討し感染対策マニュアルを改訂したり、院内感染の原因となる細菌やウイルスの検出状況の把握・検討などを行っています。

また年２回、感染対策に関する研修会を開催しており、特に感染対策に欠かせない手洗い（手指衛生）に関しては力を入れています。簡単な様で、なかなか難しいのが手洗いです。研修会を通じて、毎日何十回と行う自分の手洗い方法や、手を洗うタイミングが本当に正しいのか、再確認を行い感染対策につなげていきたいと思っています。

感染対策には、マスクをつけて頂いたり、感染しやすい患者様のお部屋への訪室は控えて頂くなど、職員だけでなく患者様・ご家族・お見舞いの方々を含めた対策が必要な場合があります。そのような場合には、皆様のご理解とご協力をお願いしたいと思います。

感染対策は、目に見えない病原体を相手にしている為、何が一番良い方法なのか、分からない事もありますが、これからも患者様に安心して診療・治療を受けて頂くために、院内感染対策に関する活動を続けていきたいと思います。

病院出入り口・各病室入り口に手指消毒剤（ヒビスコール）を設置しています。病原菌を持ち込まない・持ち帰らない為に、ぜひご利用下さい。

手指消毒剤（ヒビスコール）の使い方

1. ヒビスコールのポンプを1回押します
2. 最初に、両手の指先に薬液をすりこみます
3. 次に、手のひらによくすりこみます
4. 手の甲にもすりこんでください
5. 指の間や、手首にもすりこんでください
6. 薬液が、乾燥すれば終了です

注意事項

＊手指消毒以外に使用しないで下さい

北川病院の理念

患者さまを「尊重」し、「安心」「信頼」「満足」できる医療を提供します

・患者さまの権利を尊重し、患者さまの立場に立った医療の提供をします
・明るく対話をし、思いやりのある医療の提供をします
・技術の研鑽に努め、先進的で最良の信頼できる医療の提供をします
・地域医療に貢献するため、地域の医療機関との連携、充実した救急医療の提供をします

そして、職員にとって「あたたかく、生きがいのある職場作り」を推し進めます

外来診療予定表

平成23年4月現在

		内①	内②	内③	総診科	外科	産婦人科	肛門科	麻酔科	歯　科	泌尿器科
月	午前	重 歳	吉 田			北 川	茂 本	北 川	北 川	上 原	
	午後		宮 本		和 又	北 川	茂 本	北 川	北 川	上 原	
火	午前		宮 本		和 又	北 川		北 川	落 合	上 原	
	午後	赤 松	細 谷			西 﨑			落 合	上 原	
水	午前	松 尾	吉 田			菊地	茂 本			上 原	
	午後	半 井	宮 本			菊 地	茂 本			上 原	
木	午前		岡 本		和 又	北 川		北 川	北 川		
	午後	亀 山	吉 田			菊地					
金	午前		吉 田	笹 木	和 又	北 川		北 川	北 川	上 原	
	午後	桑 木	宮 本			北 川		北 川	北 川	上 原	
土	午前	宮 本				北 川	茂 本	北 川	北 川	上 原	交代制
	午後		＊		和 又	北 川	茂 本	北 川	北 川	上 原	

午後の診察は手術等のため、変更することがあります
総診科（総合診療科）：内科、外科を問わず診療致します
月曜午前・木曜午後の内科②（吉田）は予約制（糖尿病外来）です
金曜午前の内科②（吉田）は予約制（一般外来）です
＊第２週土曜日午後は藤井医師の診察です

内科・外科・総合診療科　（月～土）
産婦人科　（月・水・土）　火・木・金曜日は休診です　【受付時間】　7:00～12:00　　9:00～17:00
【診療時間】　9:00～　　14:00～
土曜日は受付時間16:00まで
泌尿器科　（土）３名の医師による交代制です
【受付時間】　7:30～12:00　【診療時間】　9:00～
歯科　（月～土）　木曜日は休診です
【受付時間】　9:00～12:00　　14:00～18:00
【診療時間】　9:00～12:３０　　14:00～18:３０

当院ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞのＵＲＬ　：　http://www.kitagawa-hp.jp

発行所　医療法人 紀典会 北川病院　　広報委員会
岡山県和気郡和気町和気277
電話　0869-93-1141　　Fax　0869-93-1200