

きたがわ



目次

栄養だより 2、3

生食のリスク 3

歯科通信 4

臨床工学技士って? 5

高気圧酸素治療室 6

地域医療連携室から 7

外来診療予定表 8

医療法人 紀典会 北川病院

栄養だより

発酵食品で体の中から健康美人になろう！

世界各国で古くから食生活に取り入れられてきた発酵食品。そんな伝統を持つ発酵食品が今、健康維持に欠かせない存在として、注目を集めています。

発酵食品の種類

例えばヨーロッパでは、チーズやヨーグルト、パン、ワインなどが発酵食品として定着しています。日本でも、納豆や漬物・塩辛・味噌・みりん・醤油・酢・かつを節・塩麴など、和食に欠かせない発酵食品がたくさんあります。特にアジア圏は発酵食品を調味料として利用する傾向にあり、その種類も豊富です。

そもそも発酵食品はどうやってできるの？

発酵食品とは、発酵時に微生物の力によって栄養価が高くなり、また元々の素材にはない味わいがプラスされ、別の食品のようになった状態のもの。例えば大豆が納豆になり、牛乳がチーズやヨーグルトになり・・・と考えると、元の食材に独特の風味や、癖になるような深みが加わっていることが分かります。

微生物は発酵の過程で、抗生物質や免疫物質を生産したり、食材に含まれる糖・たんぱく質・でんぷんなどを分解すると同時に、アミノ酸・クエン酸・ビタミン類などの成分を合成します。この代謝こそが「発酵」の作用。発酵食品はまさに自然が作り出した天然・高栄養価のスーパー健康食品なのです。

話題の発酵食品「塩麴」の作り方とレシピを紹介

塩 麴

【材料】

米麴（乾燥） 200g
塩 60g
水 300cc

（最近では塩麴セットとして販売されている米麴もあります。）

【作り方】

- ① 器に乾燥麴を細かく手でほぐす。
- ② 塩を加えて全体をさっくりと混ぜ合わせ、水を入れてなじむまでかき混ぜる。
- ③ 密閉容器に入れ、表面をならして緩めに蓋をする。
- ④ 1日1回かきまぜ、常温のまま1週間から10日放置。
- ⑤ 軽くとろみが付いたら出来上がり。ふたをぴっちり閉め、冷蔵庫で半年は保存可能

キュウリの 塩麴漬け

【材料】	
(二人分)	
塩麴	大さじ2
キュウリ	3本
生姜	1片

【作り方】

- ① キュウリは縦じま模様に沿って皮をむいて5ミリの斜め切り。生姜は皮をむいてせん切りにする。
- ② 保存袋に①の野菜と塩麴を入れてもみこみ、しっかりと空気を抜いて冷蔵庫で一晩置けば出来上がり。
(1~2時間の浅漬けでもおいしくいただけます)

豚ロースの 塩麴漬け焼

【材料】	
(二人分)	
塩麴	大さじ1と1/2
豚ロース肉	2枚

【作り方】

- ① ラップの上に塩麴を伸ばし、その上に表面の水気をとった豚ロースを乗せ、さらに塩麴を表面に伸ばし、ラップで包む。
- ② 冷蔵庫で一晩置く。
- ③ 塩麴は洗い流さず、サラダ油をひいたフライパンで焼く。
- ④ 蓋をして蒸し焼きにし、肉に焼色が付けばひっくり返し、さらに蓋をして加熱。中まで火が通れば出来上がり。



生食のリスク

昨年4月に発生した焼き肉チェーン店でのユッケによる食中毒のあと、厚生省は生食用牛肉の提供基準を厳格化し、牛生レバーの規制の検討を始めました。

そして、牛の肝臓内部から重篤な食中毒を引き起こす腸管出血性大腸菌O-157(O157)が見つかったことで、「生で安全に食べることの有効な対策が見いだせていない」として、7月1日から飲食店での生レバーの提供を禁止しました。

これに対し、「個人の嗜好を国が規制するのはいかがなものか」「食べる食べないは個人の問題だ」「食中毒の広がり個人レベルを超えているので、規制すべきだ」といった賛否両論が飛び交っています。皆さんはどう思われますか？

規制の是非はさておき、牛生レバーに限らず魚にしろ肉にしろ、生食にはリスクがつきものです。リスクに関する知識を深めることも大切ではないでしょうか。

食中毒の原因菌の中でも特にO157が怖いのは、溶血性尿毒症性症候群や脳症を起こすからです。これらは治療が難しくとても危険な状態です。(O157に感染した人がすべてこのような状態になるわけではありません。)

O157の他に、食中毒を起こす微生物にサルモネラやキャンピロバクター、ノロウイルスなどがあります。これらはすべて加熱により死滅しますので、食物を加熱して食べることが一番の食中毒予防です。包丁やまな板などの調理器具や、料理人を介して感染することもあるので、調理器具の洗浄・消毒や調理前後の手洗いも大切な予防策の一つです。

歯科通信

フッ素入り歯磨き剤でむし歯の発生を予防しよう！！

フッ素が歯を強くすることは皆さんご存知だと思います。しかし、フッ素の効果があるのは子どもの時だけだから、大人には関係ないと思われがちです。実際は大人になってからも効果はあります。上手にフッ素を使ってむし歯の発生を防ぎましょう。

フッ素の効果とは??

- ①歯の表面にある結晶を強くし、むし歯菌が出す酸に溶けにくくします。
- ②ごく初期のむし歯なら再修復します。
- ③むし歯菌の働きを抑制し、歯を溶かす酸を作りにくくします。



フッ素入り歯磨き剤の上手な使い方

フッ素を長い時間お口の中にとどめることが大切！

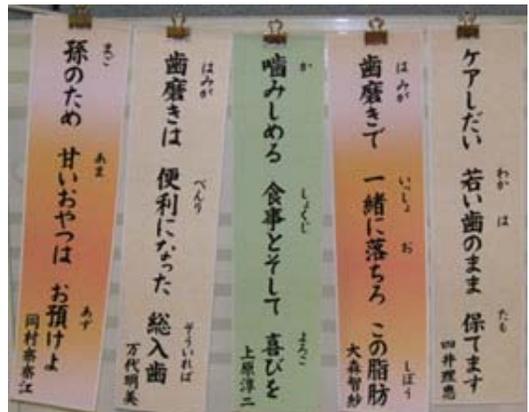
- * 1回の使用量は、大人で約1～2cm。6～12歳で約1cm。6歳未満で約0.5cm。
- * 歯磨き後のうがいを少量の水（10～25 ml）で1～3回行う。
- * 歯磨き後2時間は飲食を控える。

もちろん一番大切なのは歯ブラシなどで歯垢を取り除くことです。フッ素入り歯磨き剤を使っているから大丈夫と油断しては危険です。

他の方法でもフッ素を活用しよう！

- * フッ素塗布
 - ・ お家でする場合
歯科医院や薬局でフッ素ジェルなどを購入して塗ります。
 - ・ 歯科医院でする場合
定期健診後に塗ります。
- * フッ素^{せんこう}洗口
(歯科医院にご相談ください。)
 - ・ 水にフッ素を溶かした薬でブクブクうがいをします。
毎日法と週1回法があります。

歯の衛生週間(6月4日～6月9日)に
歯科川柳を診療室に飾りました。





臨床工学技士ってご存じですか？

この春、当院に2人の臨床工学技士が入職しました。幅広く患者さんと接する職種ではないので、皆さん、あまり馴染みがないのではないのでしょうか？ そこで、臨床工学技士とは？、ということで、新人のお2人にお話を伺いました。

臨床工学技士とは、どのような仕事をするのですか？

1988年国家資格として誕生しました。血液透析、体外循環など生命維持装置とME機器の操作、保守点検など、機械側からアプローチするのが主な仕事です。

なぜこの仕事を選んだのでしょうか？

最新の医療機械が増える中で、きちんと機械を操れる人材がこれからの世の中必要だと考え、この道に進みました。

2人が所属している透析室は、東備地域初の人工透析施設として、1985年に開設され今年で27年になります。腎不全で治療が必要な患者さんに、それぞれ週3回程度血液透析を行っています。

透析室では、どのような仕事をしているのでしょうか？

主に透析装置の操作点検、水質管理を行っています。また患者様に直接関わり、その患者さん一人一人の透析条件を考えたり、機械を取り巻く環境を整えたり、部品の管理などを行っています。あわせて看護業務もしています。

当院の印象は？

和やかな雰囲気、昔なじみの病院の様な感じで働きやすいです。透析室だけでなく、他の部署の方も優しく接して下さり、とても魅力的な病院です。

透析室はなかなか外には出られない職場なので、もう少し他の部門や職種の方々との連携が必要、と感じています。

【みなさんに一言】

石原大地さんより

まだまだ仕事に慣れていませんが、多くの知識、技術を身につけて、皆さんに頼られる臨床工学技士になりたいと思います。これからも宜しくお願いします。

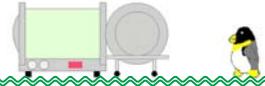
石原理栄子さんより

今は透析室にいて皆さんに会うことが少ないですが、少しずつ名前や資格を知ってもらって、透析室以外のME機器も見てみたいのでよろしくお願いします。



透析室のスタッフ

高気圧酸素治療室



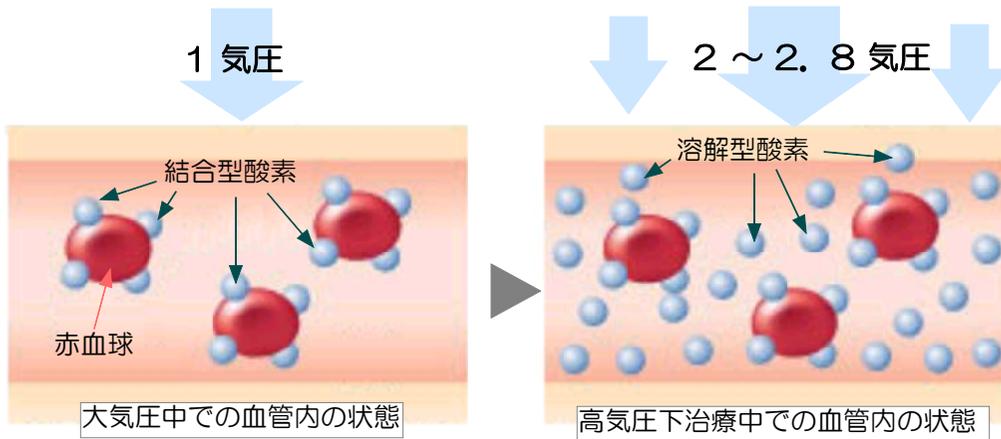
■「酸素—『高圧』の『気体』が効くわけ」。高気圧酸素治療装置に入ると通常の何倍もの大量の酸素が溶けた血液が作られます。



高気圧酸素治療装置に入ると血液中に酸素が大量に溶け込みます。

なぜかという、血液に溶け込む酸素の量は圧力に比例するからです。

まわりの圧力が高いほど血液中に溶け込む酸素の量は大気圧に比べて圧倒的に多くなります。（ヘンリーの法則）



普通の酸素吸入だと酸素は赤血球（ヘモグロビン）へくっつくだけ。赤血球が全身に酸素を運びます。

（これを結合型酸素といいます。）

圧力がかかると血液の水分中にもどんどんと大量の酸素が溶け込み、酸素の濃い血液が作られます。溶けた酸素も一緒に全身に運ばれます。

（これを溶解型酸素といいます。）

■ あらればかりの大量の酸素が溶けた血液が血管の中に作られ、拡散によって全身の細胞に広がり、酸素不足を速やかに改善します。

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



平成24年度介護報酬改定のポイント

日本は、かつて経験したことのない少子高齢社会を突き進んでいます。2012年度の介護保険の利用者は452万人、高齢化のピークをむかえる13年後の25年度には1.5倍の657万人に膨れあがる見通しです。今後、高齢者の介護問題はますます深刻になっていきます。今回の改定は、それをどうやって支えていくかという方向性が示されたものです。基本的な視点は、次の3点。

1. 高齢者が地域で住み続けるための地域包括ケアシステムの基盤強化
2. 医療と介護の役割負担と連携強化
3. 認知症にふさわしいサービスの提供

＊地域包括ケア・・・住まい、医療、介護、生活支援等を一体的に提供する

政府は、介護保険がパンクしないように「施設」から「在宅」への移行をうたい、縮小・廃止が検討されている療養病床の受け皿の整備、増え続ける認知症対策に重点を置いた改定になっています。主な改定点は、次のとおりです。

24時間対応の「定期巡回・随時対応訪問介護看護」

新たな目玉として始まった、高齢者宅を介護職員や看護師らが定期的に訪問する「24時間対応の定期巡回・随時対応訪問介護看護」は、地域の高齢者を訪問回数や滞在時間に縛られずに見守ることができるサービスと期待されていますが、今年度開始する市町村は全体の約1割にすぎません。

訪問介護の時間区分の変更

身体介護は、中重度の在宅利用者の、短時間・複数回の利用を想定し、新たに20分未満の区分が設定されました。また生活援助についても、最低単位は「30分以上60分未満」から、「20分以上45分未満」となりました。

介護保険の療養病床廃止対策

法改正により、介護職員等による喀痰吸引・経管栄養（胃ろう・腸ろう）等も実施が認められました。医療関係者との連携等の要件はあるものの、医療行為が必要な重度の要介護者を、療養病床以外の場所（自宅や高齢者向け施設・住宅）で受け入れる体制を整えることができるようになりました。これまで行き場を見つげにくかった方々の受け入れ先が広がることが期待されます。

このほか、自宅での介護者を支援するもの（通所介護の延長・緊急時の短期入所）、介護の質を高めるための介護職員の処遇改善が行われました。

介護保険は皆さんが住んでいる自治体ごとの制度です。ちなみに和気町では、平成23年度から要介護者を在宅で介護されている方への「介護手当」を支給しています。介護手当の受給要件は、和気町内に在宅で生活している、65歳以上かつ要介護3以上の方を、同居またはそれに準じた状態で、6ヶ月以上の期間、常時介護している方です。上記の受給要件にあてはまる場合は、町へ申請してください。

外来診療予定表

平成24年7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	川合	吉田			北川		北川	北川	上原	
	午後		宮本		和又	北川		北川	北川	上原	
火	午前		宮本		和又	北川		北川	落合	上原	
	午後		寺坂			西崎			落合	上原	
水	午前	竹井	吉田			菊地	茂本			上原	
	午後	竹井	宮本			菊地				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	柴田	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		北川	北川	上原	交代制
	午後				和又	北川		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

内科・外科・総合診療科（月～土）

【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

産婦人科（水曜日午前）

【受付時間】 7:00～12:00

【診療時間】 9:00～

泌尿器科（土曜日午前）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）

【受付時間】 9:00～12:00 13:00～18:00

【診療時間】 9:00～12:00 14:00～

当院ホームページのURL : <http://www.kitagawa-hp.jp>

E-mailアドレス : lab@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

外来 詰まって
夏を 集めてみる のり:

