

また がわ

冬号 Vol.49
2016.1



**明けまして
おめでとうございます。**



新年のご挨拶

歯科通信

かみしめにご注意！

栄養だより

ロコモ予防対策大丈夫ですか？

院内の出来事 & 健康教室のお知らせ

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。
本年も皆様方のご健康とご活躍をお祈り致します。

昨年は自民党が国会内での絶対多数を持っているためか、経済も政治も一応波乱なく過ぎたように思います。安倍首相は精力的に外交に周り、日本の技術力を海外に示そうとしておりました。しかし一方で、安全法関連法案の有無を言わせない可決に伴い、今後日本がきな臭い方向に行かないか大いに関心を持たなければならないと感じさせられました。



理事長 北川堯之



平成27年10月 第1回病院フェスティバル

昨年10月に当院で初めての病院フェスティバルを開催し、好評を得ました。開かれた病院、地元に密着した病院として今年以後も続けたいと思います。

今盛んに地域包括ケアを押し進めていこうと、医療から介護、福祉までの総合的な構築が進められています。在宅での生活ができるだけ快適になるように行政も力を入れております。我々の法人にとりましても、以前より進めていた

医療から介護までの流れを更に押し進めて行く年と考えております。

昨年末には2年続けての日本人のノーベル賞受賞者が発表されました。物理学賞の梶田隆章教授と生理学・医学賞の大村智特別栄誉教授のお二人です。お二人とも、個人ではなくチームワークの中で受賞したと述べられていたのが印象的でした。

本年も皆様方のご意見、ご指導を賜りながら、新たな一年にしていきたいと思っております。よろしくお願い致します。





かみしめにご注意！

突然ですがクイズです。

「歯は常にかみ合わせている方が良い」

○ か × か

歯を常にかみ合わせていると・・・

歯や歯を支える骨に負担がかかり、歯の欠損や痛み、知覚過敏、歯周病などになります。

またあごの関節にも負担がかかり、顎関節症の原因にもなります。



**強くかみ合わせていなくても、
歯同士が触れている状態で負担を感じています。**

ということで答えは・・・



では、お口をポカンと開けている方が良いの？ということになりますが、それも×です。

唇は閉じて上下の歯が1～3mm程度離れている状態が理想です。もちろん力を入れたい時、食事をする時などに一時的に噛みしめる程度では問題ありません。ちなみに、一日に上下の歯が当たっている（食事、会話の時など）平均時間は17.5分だそうです。もし、必要以上に噛みしめていることが多いと思われる方は、上下の歯を離すように意識してみてくださいはいかがでしょうか。



栄養だより



ロコモ予防対策大丈夫ですか？

ロコモ = **運動器障害**
(ロコモティブシンドローム)

ロコモとは、骨や足腰の関節、筋肉などの運動器に障害が起き、歩行や立ち座り、階段の上り下りなどに支障をきたした状態を言います。

加齢に加えて運動不足や栄養の偏りが続くと足腰の弱りが進みやすく、介護が必要になったり、寝たきりになってしまうリスクも高くなってきます。

筋肉量のピークは20～30代と言われていて、そこからは年齢とともに衰えていきますが、日常生活に支障が出るまで気づきにくいもの。

しかし、筋肉は命の源。筋肉の量がけがや病気の回復、その後の生活を左右します。何も対策をしなければ、20歳の時と比べて、60歳代は腕の筋肉量は10～15%、足の筋肉量は40%も落ちるのです。

さあ今こそ **貯筋** しましょう!!!



運動

ロコモチェック!!

- ・ 階段で手すりに近寄りたくなる
- ・ 歩くのが遅くなった（仲間より遅れる）
- ・ 何もないとこでつまづきそうになる
- ・ 買い物や家事をおっくうに感じる

思い当たるところがあれば、
筋肉が衰えているサインかも…



「よく歩いているし、ある程度筋力がついているはず」と思っている方も少なくないようですが、歩くだけでは足腰の筋肉は十分に鍛えられません。

スクワット・片足立ち・スタスタ歩き（普段より1～2割速度を上げて歩く）のが効果的です。





ビタミンB6の力

たんぱく質は、体内でアミノ酸に分解されてから筋肉のたんぱく質に再び合成されます。ビタミンB6はこの合成の過程を助ける働きがあります。せっかく摂ったたんぱく質を効率よく筋肉に変えていくため、しっかり摂取しておきましょう。

ビタミンB6は牛ヒレ肉、牛もも肉、牛レバー、鶏レバー、鶏ささ身、マグロ赤身、カツオ、サケ、サンマなどに多く含まれます。



骨を作る栄養素も意識して

さらに筋肉をしっかりつけるには、たんぱく質の代謝を促すカルシウム、カルシウムの体内への吸収を高め、筋力を維持する働きもあるビタミンD、骨の形成を促すビタミンKが大切です。

カルシウムは牛乳や乳製品、大豆・大豆製品などに、ビタミンDは魚などに、ビタミンKは納豆や緑黄色野菜、海藻などに多く含まれています。

野菜は毎日 たっぷりとりよう

野菜は1日に、緑黄色野菜（ニンジン、カボチャ、トマト等。カロテンが豊富）は120g以上と淡色野菜（キャベツ、白菜、キュウリ等。ビタミンCや食物繊維が豊富）で計350gは食べたい素材です。

野菜に含まれるビタミンやミネラルは体のさまざまな機能を調節する働きがあり、低エネルギーでボリュームと満足感が得られるのも利点です。また、ビタミンB6は肉や魚などに豊富ですが、野菜などにも広く含まれています。

主食もしっかりと

ごはんやパン、麺などの主食からもたんぱく質がとれます。

主食、主菜、副菜のそろった献立が、筋肉を育てる理想的な食事です。



**早めの対策を心がけて、いつまでも
自力で生活できる力を保ちましょう！**

2015 12/12
SAT

医療法人紀典会

2015年忘年会



男女おそろいの衣装でダンス

しばらく歓談ののち毎年恒例（主に）新人職員による出し物大会です。忘年会に向けて、新人さんたちは仕事終わりに集まり、一生懸命練習してきました。途中音響のトラブルもありましたが、みなさん一生懸命に踊っていました。お疲れ様です。エスペランスの新人さんは先輩職員とドラムセッションをしてみせ、意外な一面を知ることができました。かっこいい！

最後はくじ引き大会。ひとりひとりに配られたくじの番号を見ながら、ステージ上で番号を読み上げる声に一喜一憂大盛り上がり。当たった人は小躍りしながら景品を受け取りに行きます。

いつもお仕事頑張っている職員の皆さんも、こうやって集まってワイワイできる機会があるというのはいいものです。来年はどんな会になるのでしょうか。

12月12日(土)に岡山駅前のホテルグランヴィア岡山中で、年末恒例の忘年会が開かれました。

北川理事長の乾杯の合図が終わった途端、料理が載せられたテーブルに皆集まっています。きれいに盛り付けられた料理がみるみるうちに無くなっていき、波が過ぎるとお皿には何も残っていません（笑）どんどん次の料理が運ばれて来るものの、おいしい料理に対するみなさんの勢いがすさまじかったです。



2015 12/18
F R I

第6回きよまる連携研修会

歯周病と全身疾患



上原先生の講演

今年の7月から、和気町やその周辺地域の病院、施設、役所等で働く職員の方々を集めて、きよまる連携研修会という勉強会を開いています。

地域の皆さんの健康と生活を守るためには、それぞれの組織がそれぞれで活動するのではなく、そういった垣根を越えて地域全体で協力する必要があります。そのためにも、各組織の職員間での交流や情報共有の場を設けようということからこの会が発足しました。

第6回目となる今回は、当院歯科の上原先生から、「歯周病と全身疾患」のテーマで講演がありました。歯周病は口の中だけの問題ではなく、歯垢の中にたくさんいる細菌が下がった歯茎から血液中に入り、全身にも影響を及ぼすという話でした。糖尿病との関連が報告されていたり、妊婦の場合は早産や低体重児となるリスクが高くなるとも言われています。

歯に異常を感じる人はもちろん、そうでない人も、歯医者さんで定期的に歯のチェックをしてもらいましょう。

第7回元気であり続けるための健康教室

テーマ「アレルギーと花粉症」

講師：二宮 卓之先生

日時：平成28年3月12日（土）14時～15時

場所：和気郡和気町和気277

北川病院2階 会議室

参加受付：事前に受付かお電話でお申し込みください。

定員50名 定員に達し次第受け付け終了

電話番号：0869-93-1141 担当：片岡、森末



外来診察予定表

平成28年1月現在

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科①	岡本					三木		服部		桑木	宮本	
内科②	吉田	宮本	宮本	安東	吉田	宮本	岡本	吉田	吉田	宮本		岡本
総診科		和又	和又		和又		和又		和又			和又
外科	北川	北川	北川	西崎	二宮	二宮	北川	二宮	北川	樫田	北川	吉岡
皮膚・肛門	北川	北川	北川				北川		北川		北川	
麻酔	北川	北川	落合	落合			北川		北川		北川	
婦人科			茂本	茂本			茂本					
歯科	上原	上原	上原	上原	上原	上原			上原	上原	上原	上原
泌尿器											交代制	

午後の診察は手術等のため、変更することがあります

事前にお電話でお問い合わせいただくか、ホームページの休診カレンダーをご確認ください。

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

婦人科では、更年期相談もお受けしております

内科・外科・総合診療科（月～土）

産婦人科（火・木曜午前） 泌尿器科（土曜午前）

【受付時間】

午前の診察 7:00～12:00 開始 9:00～

午後の診察 7:00～17:00 開始 14:00～

※土曜は受付時間16:00まで

歯科（予約制 月～土、木曜休診）

【受付時間】

午前の診察 9:00～12:00 開始 9:00～

午後の診察 14:00～18:00 開始 14:00～

※土曜は受付時間16:30、診療時間17:30まで



ホームページでは「病院からのお知らせ」ページで、職員によるブログを掲載しています。こちらもぜひチェックしてみてください

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

E-mailアドレス: info@kitagawa-hp.jp

発行所 医療法人紀典会 北川病院 広報委員会

〒709-0497 岡山県和気郡和気町和気277

電話 0869-93-1141 Fax 0869-93-1200



スマートフォンからでも、ホームページにアクセスできます。左のQRコードを読み込んでください。