



春号 Vol.50
2016.4



畠仕事と健康長寿

部署紹介 地域医療連携室

健康教室 「アレルギーと花粉症」& 次回予告

生活習慣病予防講演会

畑仕事と健康長寿

高齢になっても仕事やボランティアなどの社会的な活動をしている人は、そうでない人と比べて長生きであると言われています。長寿日本一の長野県は、高齢者就業率全国1位の県でもあり、年をとっても元気に働く人が多いところです。中でも農業に従事している方がたくさんいらっしゃいます。



皆さん、肩がこる、腰が痛いといつて
畑仕事を引退しようと思つていませんか？
また、両親が年をとったので
畑仕事をやめさせようとしていませんか？
ちょっとまってください！

畑仕事は . . .

- ・農作業は脳作業（手も頭も使って認知症予防）。
- ・良い運動になるため、良い食事・睡眠につながる。
- ・日の光を浴びて、骨が強くなる。
- ・近所の人との交流になる。
- ・採れた物を人にあげれば喜んでもらえる。

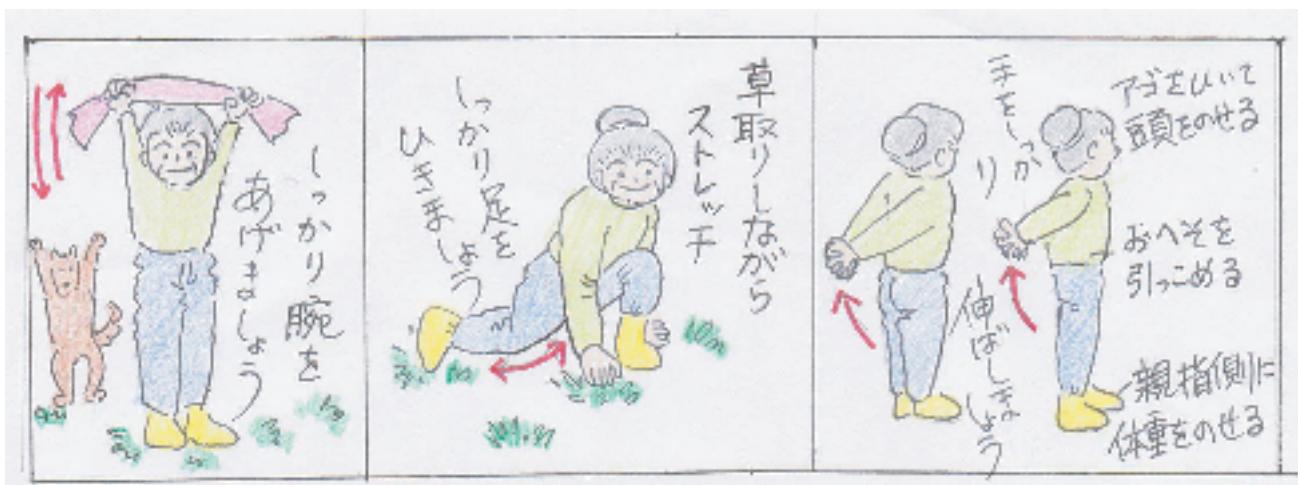


畑仕事をやめた途端に
体の動きが悪くなったり、
認知症が進んだという方
も多いです。 . . .

しんどいこともあるけれど、もうちょっと続けてみませんか。

畑でできる肩こり・腰痛解消体操

イラスト：リハビリ室西村



部署紹介



地域医療連携室

こんにちは。地域医療連携室です。堅苦しい名前でいったい何をするところかと思われる方も多いと思うので、今回はそんな地域医療連携室の仕事についてご紹介します。

この部署は地域の医療機関との連携を充実させると共に、地域の皆様のご相談に応じるため、平成23年4月に設置されました。現在は看護師長（室長）1名、医療ソーシャルワーカー（相談員）3名で仕事をしています。

仕事内容

- ① 医療福祉相談
- ② 退院支援
- ③ 転入院の調整ベッドコントロール
- ④ 当院の診療に関する相談
- ⑤ 他院や施設、行政との連携推進
- ⑥ 院内の部署間の連携を図る
- ⑦ 健康セミナーの開催 など



「介護保険の申請がしたい」
「他の病院から転院したい」
「退院後の生活が不安」
「医療費について知りたい」
「近隣にどんな施設があるか知りたい」
「相談したいがどこに言えばいいかわからない」

**相談内容は秘密厳守！
お気軽にお声かけください！**



場所

1階総合受付横



※不在の場合は受付にお問い合わせください

第7回 元気であり続けるための 健康教室

3月12日(土)に恒例の健康教室が開催されました。毎回多くの方にご参加いただいている。残念ながら定員の都合で参加できなかつた方のために、簡単にですが、講演内容を誌面に掲載することとしました。次回からもご応募お待ちしております。

アレルギー と花粉症



アレルギーとは？

細菌やウイルスなどの異物が体に入つくると、体の中に「抗体」が作られ、外敵から体を守ろうとします。この働きを「免疫」と言います。

しかし、この免疫が暴走し、食べ物や花粉のような本来体に害の無いものにまで過剰に反応して体に悪い症状が出るのを「アレルギー」と言います。アレルギーの原因となるものを「アレルゲン」と言い、食品では鶏卵、そば、小麦、甲殻類、果物など、そのほかにも、金属、動物、薬物など人によってアレルゲンとなるものが異なります。花粉症も代表的なアレルギーの一つです。

咳、鼻水、皮膚のかゆみ、腫れ、腹痛、嘔吐、呼吸困難などなど、人によって症状の出方は異なりますが、重度の場合は様々な症状が重なってショックで死に至ることもあります。アレルギーは「好き嫌い」でも「気のせい」でもありませんし、下手をすれば命に関わります。アレルギーを持っている人がいたら、周囲の人は気にかけてあげましょう。

対策にはヨーグルト？

春の花粉は2月～4月頃にスギが、3月～5月頃にヒノキが大量に飛びます。花粉が飛び始める2週間前から対策をしておくと症状を軽く抑えられます。

- ・マスク、めがね、帽子を着用
- ・晴れた日は外出を控える
- ・家に帰ったら手洗いうがい
- ・服の花粉をよく払う
- ・市販の目薬や抗ヒスタミン剤を使う
- ・病院で薬を処方してもらう

花粉を体に取り込まないようにしたり、薬で症状を抑えたりなど、対策は色々ですが、体の中から花粉症を抑える方法があります。それがヨーグルトです。

ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌は腸内環境を整え、免疫機能を調整してくれる働きがあります。そのため、免疫機能の暴走であるアレルギーの症状が抑えられます。

ただ、薬のように即効性は無く、症状が出たときだけ食べるのではなく、継続的にとり続ける必要があります。また、どんなヨーグルトでも良いわけではなく、乳酸菌が生きて腸まで届く種類のヨーグルトを食べるようにしましょう。

・ 次回健康教室のお知らせ



第8回元気であり続けるための健康教室

テーマ 「認知症予防と認知症者との 上手なコミュニケーション」

講 師：岡山市立金川病院 院長 大森 信彦先生

日 時：平成28年6月18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60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

・ 外来診療予定表が新しくなりました！

○ 月、木午前 土午後
内科 岡本退職

○ 火午前
内科 久保

○ 火午後(第1,4,5週のみ)
内科 落合

○ 水午前午後 木午後
外科 二宮→石川

○ 土午後
外科 吉岡→渡辺

	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					○落合		三木		服部		桑木	○宮本
内科②	吉田	宮本	宮本	安東	吉田	宮本			吉田	吉田	宮本	
内科③			○久保									
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	石川	石川	北川	石川	北川	模田	北川	渡辺
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

裏表紙にも記載しておりますのでご確認ください。

岡山県地域医療連携普及啓発事業

生活習慣病予防講演会

備前保健所からの委託を受け、岡山県地域医療連携普及啓発事業の一環として、生活習慣病予防の講演会を昨年11月から計3回開催しました。

昨年11月に備前商工会議所、今年1月に大鵬薬品工業、3月に鶴飼谷温泉で講演を行いました。

当院院長の吉田から生活習慣病にはどのようなものがあるかについてお話しした後、看護師、管理栄養士、理学療法士による予防のための食事、運動についての講演を行いました。

会場にはインボディという体組成計（体の部位別に脂肪や筋肉などの量を細かく計測することが出来る機器）を運び入れ、参加者の方々に実際に計測をしてもらいました。また血圧や血糖の測定も行い、吉田が参加者の測定結果を見ながら個々に面談をして、アドバイスしていました。

実際にその場で体を動かしながら予防のための運動を学んでもらったり、普段なかなか出来ない体の測定を体験してもらって、参加者の皆さんもとてもにこやかに楽しんでいらっしゃいました。

講演内容を一部ご紹介。

介護を受ける原因となつた病気のほとんどは生活習慣が大きく影響するのですが、その中でも、口コモティブシンドローム（運動器症候群 通称口コモ）は要介護に直結する病気です。

口コモは骨や筋肉、関節などの運動器に障害が起き、「立つ」「歩く」などの動作が困難になるものです。片足で靴下をはけない、家の中でよくつまずく、15分くらい続けて歩けないなどの兆候があると、口コモかもしれません。

ウォーキングや筋力トレーニングの他、出来るだけ階段を使うようにしたり、家事を積極的に行ったり、日常生活にも適度に運動を取り入れて体を鍛えるようにしましょう。



2016 4/1,2

医療法人紀典会 新人研修



新人才リエンテーション

研修の最後には新人さん一人一人に5分間スピーチをしてもらいました。短いようで長い5分間、研修で学んだこと、これから仕事への豊富など、自分なりの言葉で精一杯話していました。新卒の方は人前で話すことに慣れていないためかしどろもどろになりましたが、一生懸命さが伝わって良いスピーチになっていました。

これから一緒にがんばっていきますので皆さま応援をよろしくお願ひします。

今年も4月採用で新入職員さんが入職しました。4月1日と2日は新人研修で、中途採用の人や広虫荘の職員の方とも合同で様々な研修を行いました。

今年は看護師が3名と栄養士が1名、エスペランスわけに介護福祉士が1名入職しました。新卒、転職、パート、年齢や立場、経験はそれぞれ違う新入職員の皆さんですが、一緒に研修を受け、グループワークを行うことで、同期として絆が深まったようでした。



5分間スピーチ



外来診察予定表

平成28年4月現在

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後										
内科①				落合		三木		服部		桑木	宮本	
内科②	吉田	宮本	宮本	安東	吉田	宮本		吉田	吉田	宮本		
内科③			久保									
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	石川	石川	北川	石川	北川	模田	北川	渡辺
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

火曜日午後落合先生は第1・4・5週のみです。

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。