

また がわ



夏号 Vol.51
2016.7



歯科通信 デンタルリンスだけでも大丈夫？

部署紹介 4階地域包括ケア病棟

健康教室 認知症について

乳がん・特定健診のお知らせ



歯科通信

「デンタルリンス（洗口液）だけで
むし歯や歯周病は予防できる」

○ か × か

デンタルリンス（洗口液）とは・・・

口臭の予防や口内の浄化を目的とするもの。どうしても歯磨きが出来ないときや歯磨き後、就寝前などに使うと効果的。「お口クチュクチュ♪」のCMでも有名。



むし歯や歯周病の原因となる歯垢は、お口の中の細菌が集まって歯にベタベタとついたものです。放っておくとバイオフィルムという丈夫な膜が出来て、その中でむし歯菌や歯周病菌がどんどん増え、むし歯を作ったり歯茎を腫らしたりします。

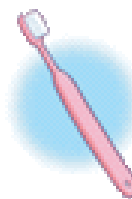
**細菌を守っている丈夫な膜の中までは
デンタルリンスの殺菌力も届きません。**

ということで答えは・・・

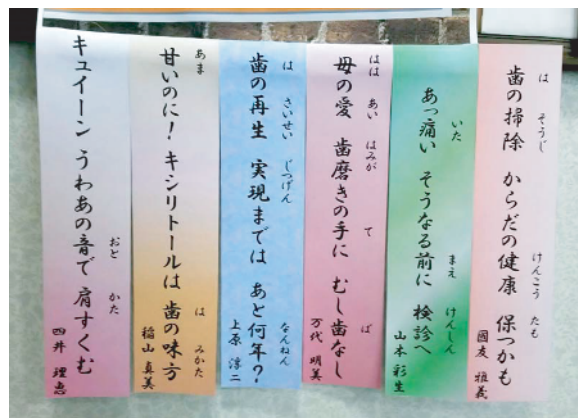


歯垢を効果的に取り除くためには、やはり歯ブラシや歯間ブラシ、糸ようじでしっかりと歯を磨くことです。デンタルリンスは歯磨き後の仕上げとして補助的に使うのが望ましいです。（液体歯磨きは練り歯磨き粉と同じ使い方です。）

また、入れ歯にも歯垢はつくので、入れ歯洗浄剤につける前に磨いておきましょう。



**今年も歯の衛生週間（6/4～6/10）に
合わせて歯科川柳を作りました。**



部署紹介

4階地域包括ケア病棟



仕事内容

- ① 在宅復帰を目指した早期離床と充実した看護、介護の提供
- ② 充実したリハビリテーションの実施
- ③ 患者さまへの清潔援助
- ④ 夜間の外来、救急患者の受け入れ
- ⑤ 大腸カメラ検査の受け入れ

こんにちは。4階地域包括ケア病棟です。2014年の診療報酬改定に合わせて、4階で地域包括ケア病棟がスタートしました。入院病棟というのは皆同じに見えますが、患者さまの状態に合わせて、病棟ごとに役割があります。この病棟は在宅復帰に重点を置いていて、危険な状態を脱して状態が安定してきた患者様が少しでも早く在宅に復帰できるよう、医療管理、看護、リハビリテーションを行う病棟です。

入院時から在宅を視野に入れた関わりが非常に大切で、医師、看護師、ケアマネジャー、相談員、リハビリスタッフなど多職種が連携して支援を行い、ご家族様も交えて定期的に話し合いを行います。患者様本人やご家族様の意向をしっかりと聞きし、今後の療養の場の選択、意思決定の支援を行っています。

また、4階には夜間外来用の診察室があり、診療時間外に来られた患者様の診察を行っています。

人として生きていく上で大切なセルフケアに重点を置き、退院への療養準備をお手伝いしています。患者様に寄り添った看護を提供できるこの職場をスタッフ一同やりがいをもって、精一杯勤めさせていただきます。

入院中やお見舞いの際に、ご質問ご要望等がありましたらいつでもお気軽にお声がけください。



第8回 元気であり続けるための健康教室

6月18日（土）に第8回目となる健康教室が開催されました。今回は岡山市立金川病院院長の大森信彦先生を講師にお迎えし、認知症についてのお話しをしていただきました。先生の軽妙な語り口で会場にはたくさんの笑顔が生まれ、とても楽しい会になりました。

認知症予防と認知症者との上手なコミュニケーション

認知症予防は生活習慣病予防！

認知症は、脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって記憶力、判断力が低下し、生活に支障が出ている状態のことを言います。代表的なアルツハイマー型のような認知症は残念ながら治すことは現在できませんが、処方する薬や介護する人のがんばりで進行を遅らせたり、症状を抑えることはできます。ですがなにより、いつまでも元気で病気もなく死ぬこと、いわゆる「ぴんぴんころり」を目指すことが大切です。

認知症の予防には生活習慣の改善と社会参加が重要になってきます。今回の講演では「一無二少三多」というものを教えていただきました。

一無＝禁煙 たばこは百害あって一利なしなのですぐにやめる。
二少＝少酒・少食 お酒は多くても1日1合程度、ご飯は腹八分目で塩分は1日10gまで。
三多＝多動・多休・多接 たくさん運動してたくさん眠ってたくさんの人や物、事に接する。
運動や食事、休息をバランスよく取り、色々な物事に触れて脳に良い刺激を与え続けるのが大切です。

認知症者との新たな関わり方

認知症の研究が進み、新たな治療法、関わり方が提唱されてきています。以下の二つが講演で紹介されていました。

・コウノメソッド

名古屋市の医師が提唱したもので、記憶障害などの認知症の中核症状ではなく、興奮して暴れたり、妄想を口走ったりといった周辺症状を抑え、介護する人の安心を第一に考えた治療法。医師が処方したとおりにお薬を飲むだけでなく、介護者が本人の様子を見ながらお薬の量を調節したり、サプリメントも活用しながら治療を行うことで、症状が劇的に良くなった事例もある。

・ユマニチュード

フランス発の新しい認知症ケアの手法。

「見る」＝本人の視界に入る。同じ目線の高さで優しく見つめる。

「話しかける」＝本人が聞いていなくても常にポジティブな言葉で話しかける。

「触る」＝背中や手を優しくさする。触れるだけでも脳には心地よい刺激になる。

「立つ」＝1日20分程度は本人に立ってもらうことで、筋力の向上と共に、人としての尊厳を自覚する。決して無理に立たせてはならない。

この4つの柱でケアをしていくことで、「あなたは大切な人です」という気持ちを伝え続ける。本人と介護者双方を救う手法として注目されている。



◆ 次回健康教室のお知らせ



第9回元気であり続けるための健康教室

テーマ「高齢者の薬の飲み方」

講師：サンヨー薬局和気店 薬剤師 武蔵 仁先生

日時：平成28年9月24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：阪口 森末

◆ 和気町乳がん検診受付中です！

※和気町在住の方が対象です

近頃芸能人が乳がんを発症したというニュースをよく耳にするようになりました。女性の方々は誰しも他人事ではありません。定期的な検診と自己検診で早期発見早期治療につとめましょう。



- ・ 受診券の問診票に記入して、受付時に必ず提出してください。
（受診券が無いと受付出来ませんので、お持ちでない方は役場に問い合わせてみてください。）
- ・ 検診は月曜～土曜の外科外来で行います。（**土曜午後渡辺先生の外来は受付不可**）
- ・ 午後の外科外来は緊急な手術等で休診となる場合がありますので、午後の受診を希望される場合は事前にお電話でお問い合わせください。
- ・ 事前の予約は不要です。
- ・ 負担金は1人600円（無料クーポン対象の方、70歳以上の方は無料）です。

予約不要！

◆ 和気町国保特定健診受け付け開始！

今年も和気町の特定健診が開始されました。

特定健診とは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の中でも、いわゆるメタボ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。病気リスクの有無を調べ、生活習慣病の予防や治療をしていくために行う健診です。

自覚症状が無くても、生活習慣病は体の中で進行していきます。症状が出たときには手遅れ・・・なんてことも。定期的な健診と生活習慣の改善で予防していきましょう。



- ・対 象 和気町在住の40歳～74歳で国民健康保険に加入している方
- ・負 担 金 無料
- ・期 間 平成28年7月1日～11月30日
- ・受付方法

予約不要！

- ・役場から届く受診券の問診票にあらかじめご記入をお願いします。
- ・血糖の測定を行いますので、**必ず絶食**でお越しください。
- ・診察券（お持ちの方のみ）、保険証、受診券を必ずお持ちください。
- ・他院でお薬をもらわれている方は、お薬手帳等現在飲んでいるお薬が分かるものを合わせてご持参ください。
- ・内科外来での受付となりますが、かかりつけの内科医師がおられる場合は、出来るだけかかりつけ医師の外来の時に健診の受付をお願いします。
- ・受付可能な日は月曜午後～金曜で、**月曜午前と土曜は特定健診の受付は行っておりません**。ご注意ください。
- ・予約取る必要はありませんが、検査結果をお伝えするまでにお時間がかかりますので、午前は11時、午後は16時までにご来院ください。
- ・健診の結果は当日医師から口頭でお伝えします。後日役場から書面で送付されますが、受診日から1ヶ月後に当院からもお渡しが可能です。受付のスタッフにお声がけください。

2016 6/21
TUE

医療法人紀典会 第21回

法人研究発表会



研究発表

紀典会では毎年、病院や老健の各部署がそれぞれ行っている研究の発表会を開催しています。今年で21回目となりました。

今年は全部で16の部署が研究成果の発表を行いました。利用者様を対象に行った取り組みや、職員への意識調査、衛生管理のシステム作り、非常時対応のマニュアル化など、様々な発表がありました。

全ての発表が終わった後は北川理事長と赤松施設長による優秀賞の発表がありました。今年は理事長賞として、施設全体の衛生チェックを行う感染ラウンドに取り組んだ感染対策委員会が、施設長賞として看護業務の一部電子化に取り組んだ北川病院5階病棟がそれぞれ受賞しました。

研究を行い、毎年発表の場を設けることで、日ごろの業務にも問題意識が生まれ、問題点、改善点を見だし、利用者様、職員双方にとってより良い環境作りに取り組んでいきます。

賞をもらえた部署もそうでない部署も、今後更に研究を進めていけばより良い結果が得られるものばかりでした。来年の発表を楽しみにしたいと思います。



理事長講評



施設長賞

外来診察予定表

平成28年7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				※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	樫田	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17:00まで

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



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。こちらぜひチェックしてみてください



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。