



秋号 Vol.52
2016.11



きたがわフェスタ2016開催！

栄養だより 匂の食材を食べよう！

部署紹介 臨床検査室

健康教室 高齢者の薬の飲み方



きたがわフェスタ 2016

昨年初めて開催し、大好評だった北川病院フェスティバル。今年は「きたがわフェスタ2016」と名を変えて開催しました。10月8日に行われたこのイベントは、北川病院の建物全体を使って、院内の各部署が無料の検査や体験、出店など様々なブースを開き、地域の方々に病院のことをもっと知ってもらいたい！と企画されたものです。

今年は開始前から、昨年を遙かに超える来場者数で大盛況でした。

ホールでの和気閑谷高校吹奏楽部の華やかな演奏からフェスタがスタートしました。1階処置室のあたりでは、血圧、血糖値、肺年齢、血管年齢、骨密度などの各種検査の他、アロマの香りでリラックスしながらのフットケア、認知症チェックなどが体験でき、皆さん普段出来ない検査を気軽に受けられるということで、各コーナーには長蛇の列が出来ていました。

ホールでの三味線や尺八、ギターの演奏が続く中、2階リハビリ室では、エコバッグ、革細工作り体験、歯科ではクイズ、会議室ではとろみ剤体験、指編みやミサンガ作りなど体験コーナーを多く設けました。親子連れの方が多くいらっしゃっていてにぎやかに楽しんでいました。



看護師によるフットケア



栄養科カフェ

6階では今年も薬局のクイズコーナーと、栄養科によるカフェ、栄養士との栄養相談コーナーを設けて大人気でした。

フェスタの最後には抽選会があり、デジカメや子ども向けのお菓子の他、病院らしく血圧計やフットケア用品などの豪華景品をくじが当たった人にプレゼントしました。

今年も非常に多くの方に集まっていただきありがとうございました。

来年はさらに良いイベントに出来るようしっかり準備しますので、ご期待ください！

部署紹介

臨床検査室

臨床検査室では現在5名のスタッフが病気の原因を調べるために治療の効果を確認するため、皆様から採取した血液や尿・便などを用いて様々な検査を行っています。また、心電図検査や呼吸機能検査など、患者様に直接接する生理機能検査も実施しています。



仕事内容

○検体検査

① 血液検査

血液の病気や貧血・炎症などを知ることができます。

② 生化学・免疫検査

肝臓・腎臓・心臓などの各臓器の状態、生活習慣病に関わる様々なことが分かります。

③ 一般検査（尿や便など）

④ 輸血検査

⑤ 細菌検査



○生理機能検査

① 心電図検査

不整脈や心筋梗塞などの心疾患を調べます。

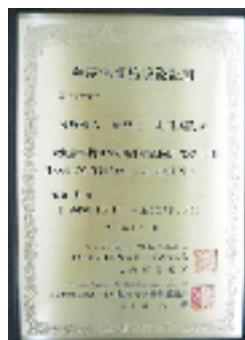
② 呼吸機能検査

肺活量などを測定し、肺疾患や肺年齢が分かります。

③ 血圧脈波検査(ABI/CAVI)

動脈の詰まりや硬さ、血管年齢などが分かります。

④ 視力・聴力検査 など



また、信頼できる検査結果を提供できるよう、測定機器や試薬に異常が無く正しい測定結果の報告ができているか（内部精度管理）、院内だけでなく外部の施設と比較しても正しい測定結果の報告ができているか（外部精度管理）の確認を行っています。

これからも「正確な検査結果」を「迅速」にお届けし、皆様の健康に少しでもお役に立てるよう頑張りたいと思います。



旬の食材を食べよう！

実りの秋はおいしい秋。旬の食材は体にもおいしいのです！

食材の旬というのは、その食材が最も多く収穫できる時期で市場にたくさん出回るのと、価格的に手ごろになります。そして最も美味しく、栄養価も高くなる時期です。例えば、ほうれん草の旬は冬ですが、冬のほうれん草は夏のものと比較して3倍ものビタミンCを含んでいます。

それだけではありません。四季のある日本で生活する私たちにとって、季節ごとの旬の食べ物は栄養価の面以外にも、カラダの健康のリズムと密接な関係があるのです。例えば、夏の野菜にはほてったカラダを冷やす作用や、暑さで失われたビタミンCを補給する役目があります。秋には冬に備えて脂肪の多い木の実や魚が旬を迎え、夏に弱った胃腸の調子を整えてくれる優しい作用の野菜が美味しいになります。冬にはカラダを温める作用のある根菜類が豊富になります。

秋の旬な食材でキレイになる組み合わせベスト4



きのこに含まれるビタミンDは、牛乳に含まれるカルシウムと一緒に摂ると吸収率がアップし、骨を強くする働きがあります。きのこは低カロリーですのでダイエットにもお勧めです。

クリームスープの中に、シイタケやエノキ、マイタケなどのきのこ類を合わせてみてはいかがでしょうか。



かぼちゃに含まれるβカロテンは、油と一緒に摂取すると吸収率がよくなります。また、皮膚の健康を保つビタミンB2、シミやシワを予防するビタミンCを含む枝豆と合わせ、オリーブ油やマヨネーズをかけてサラダとして食べればお手軽で最強の美肌レシピになります。



さつまいもには独自の甘味があり、コラーゲンの生成を促すビタミンC、抗酸化作用を持つビタミンが豊富に含まれています。ポリフェノールを含んだりんごと合わせれば、抗酸化作用がより高まります。

さつまいもとりんごを甘く炊き、レモン汁を少量かけるだけの簡単おやつがおすすめです。



豚肉に含まれるたんぱく質と、ブロッコリーに含まれるビタミンCを組み合わせることで、コラーゲンが増加し、若々しい肌を保つ作用があると言われています。

豚肉の炒め物にブロッコリーを加えることで彩りもよくなり、食欲をそそります。

しつとり濃厚 煮りんご入りスイートポテト

〈材料〉

(煮りんご)

- ・りんご 1個
- ・バター 10g
- ・砂糖 40g
- ・ラム酒 小さじ1
- ・シナモンパウダー 適量

(スイートポテト)

- ・さつまいも 正味350g
- ・バター 35g
- ・砂糖 35g
- ・生クリーム 100cc
- ・卵黄 1個
- ・溶き卵 適量



〈作り方〉

(煮りんご)

- ① りんごは12等分に切り、鍋に入れ、砂糖をなじませる。
水分が出てきたらバターを入れ、落し蓋をして弱火で10分くらい煮る。
- ② ラム酒とシナモンパウダーをふって混ぜ、さらに弱火で10分くらい煮る。

(スイートポテト)

- ① さつまいもは皮を剥き、大きめに切り蒸す。
- ② マッシャーでつぶす。
- ③ 別のボウルでバターを軟らかくし、砂糖を2.3回に分けて加えよく混ぜる。
- ④ 生クリームの1/3を混ぜ、卵黄も入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ さつまいもの荒熱がとれたら④に加え混ぜ、さらに残りの生クリームを入れて混ぜる。(ハンドミキサーで混ぜると滑らかになります。)
- ⑥ 厚手のアルミカップに煮りんごを入れ、上から⑤を入れる。
溶き卵を塗り、200度のオーブンで30分焼いたら出来上がり。

第9回 元気であり続けるための 健康教室

9月24日（土）に第9回目となる健康教室が開催されました。今回は当院の向かいにあるサンヨー薬局さんから薬剤師の武蔵先生を講師にお迎えしました。高齢者だからこそ気をつけるべき薬の飲み方、薬のトラブルを防ぐ対処法などについてお話ししていただきました。

高齢者の薬の飲み方

高齢者に起こる薬のトラブル



薬には様々な種類があり、その効果は様々。高齢になるにつれて多くの病気を持つため、飲む薬の種類が増えたり、長期間服用するようになることもあります。また、内臓の衰えにより薬の効き方にも変化が現れます。すると、薬の相互作用によって副作用が起こる危険性が高まります。6種類以上の薬を服用すると副作用の発生率が高まるというデータもあるようです。

また、薬が増えることで、医療費がかさんだり、飲み間違いや飲み忘れが起こりやすくなりますが、かと言って、元気に暮らすためには薬を飲まないわけにはいきません。どうしたらよいのでしょうか。

薬剤師の先生に相談しよう！

薬のトラブルを減らす対策としては以下のものがあります。

- ① 薬の数を減らす … 1錠で2つの薬の効果がある合剤に変えて飲む量を減らす。
- ② 飲み方を簡単に … 1日3回服用から2回や1回に飲む回数を減らす。
- ③ 薬の形を工夫 … 口腔内崩壊錠（口の中で溶ける薬）や肌に貼り付けて使う薬に変えて服用しやすくする。
- ④ 一包化や粉碎調剤 … 1回に飲む薬を一袋にまとめたり、碎いたりして1度に飲めるようにする。
- ⑤ 服薬カレンダー … 一包化した薬を曜日ごと、朝昼晩ごとにカレンダー形式で壁に貼り付け、いつ何を飲むのか分かりやすくする。
- ⑥ 後発医薬品を活用 … 同じ効果で価格の安い薬に変えることで医療費を節約。
- ⑦ お薬手帳を活用 … 処方薬の情報だけでなく、他に飲んでいる市販薬や健康食品のこと、次回の診察時に相談したいことなどを書き込み、毎回受診時に持つと管理がしやすい。

これらの対策は決して自分1人で行うのではなく、全て薬局の薬剤師の先生に相談してから行ってください。現在は「かかりつけ薬剤師」という制度があり、いつもの薬局の先生がその資格を持っていれば、24時間対応で薬のことを相談できるかかりつけ薬剤師に任命することができます。服薬状況や体調の変化などをかかりつけ薬剤師が把握し、必要に応じて医師に報告、相談をしたり、薬の飲み合わせ確認や残薬調整も行ってくれます。

薬のことで不安や悩みがあればまずは薬局の先生に相談してみましょう！

・ 次回健康教室のお知らせ



第10回元気であり続けるための健康教室

テーマ 「お口と健康 ～いつまでも健口であるために～」

講 師：北川病院 歯科医師 上原 淳二先生

日 時：平成28年12月3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

・インフルエンザ予防接種受付中！

毎年猛威をふるうインフルエンザですが、予防接種をしておけば、からななかったり、たとえ感染しても症状を軽くすることが出来ます。接種してから約1ヶ月経ってからでないと効果がないので、流行シーズンより前に接種して冬に備えましょう。

受付時間

午前 11:30まで
午後 16:30まで
※土曜 15:30まで

・一般	4000円
・中・高校生(和気町在住)	3000円
・65歳以上 (和気町在住)	2000円
・ " (備前市在住)	2000円
・ " (赤磐市在住)	1850円



その他65歳以上は市町村によって料金が異なります。

和気町在住の生活保護、町民税非課税世帯の方は、

料金の減免がありますので、必ず事前に役場にお問い合わせください。

当院では、中学生については要相談、

小学生までのお子さんについては予防接種の受付はしておりません。ご了承ください。

