



冬号 Vol.53
2017.1



新年明けまして
おめでとうございます

新年のご挨拶

北川病院省エネ化工事

部署紹介 歯科診療室

健康教室 お口と健康



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。

昨年も、熊本・鳥取と大きな地震に見舞われ、安全・安心への対策が引き続き大切だと思い知らされました。昨年春より計画されていた、省エネルギー技術導入事業による当院の全面改装工事も11月より行いました。窓ガラスを2重ガラスに変更し、効率的な空調設備の導入、照明のLED化が行われました。



理事長 北川 堯之

そうした中で、次期アメリカ大統領にトランプ氏が選出され、色々な思惑が交錯しましたが、株価上昇が見られ、スタート前としては異例の明るさが見られました。

当院もLED照明により、院内の明るさが増しました。今後は雰囲気や気持ちの明るさも合わせて感じていただけるように努力していきたいと思っております。

今年の日本、アメリカは勿論、世界的に政治、経済が不安定になると考えております。しかし、地域医療を担う我々の進むべき道は一つと信じて、今年も頑張りたいと思います。

皆様方のご意見、ご指導を賜りながら、新たな1年にしていきたいと思っております。

今年もよろしくお願い致します。



ご迷惑をおかけしました

北川病院の省エネ化 工事を行いました。

平成28年10月28日 ～
平成29年1月20日

一般社団法人環境共創イニシアチブが行っている「ネット・ゼロ・エネルギー・ビル実証事業（ZEB）」の補助を受けて、病院の省エネ化工事を行いました。

今回の工事で以下設備が新しくなりました。

- ①窓を複層ガラスに替えて断熱効果UP！
- ②照明を蛍光灯からLEDに替えて省エネ＆明るさUP！
- ③エアコンを高効率なものに替えて省エネ＆より快適に！
- ④階段やトイレの照明がセンサー式になって無駄を削減！

病院の外見はあまり変わってはいませんが、
玄関を一步入ると室内の明るさにびっくりされる方が多くおられました。

工事期間中は騒音等でご迷惑をお掛け致しました。ご協力ありがとうございました。



部署紹介

歯科診療室

歯科診療室では現在2名の歯科医師（1名は水曜日のみ）、4名の歯科衛生士と1名の歯科助手が働いています。

お口の健康を通して皆さまがより健康になって頂くためのお手伝い出来るようスタッフ一同取り組んでいます。

お口のことで何か心配な事が有りましたら、気軽に相談にいらして下さい。



仕事内容

○外来業務

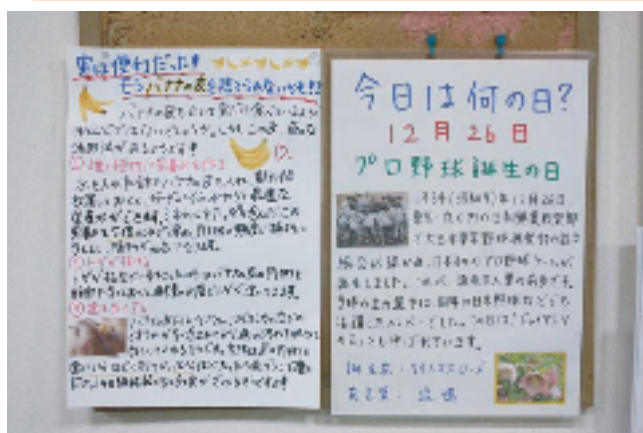
虫歯治療、歯周病治療、口腔機能の回復（かぶせ、ブリッジ、義歯、インプラント）などの一般歯科診療を行っています。

○病院内の専門的口腔ケア

入院患者さまに歯科衛生士による専門的口腔ケアを行っています。

○訪問診療

歯科診療室に通院出来ない方へ歯科医師、歯科衛生士がお伺いして歯科治療、専門的口腔ケアを行っています。



また、歯科診療室前の掲示板に、歯に関するコラムや、1年365日の記念日や有名人の誕生日などを紹介した「今日は何の日？」を定期的に貼り出しています。

診察までの待ち時間や、前を通りかかった時などにぜひご覧ください。



屋上までは 何カロリー？

吉田院長発案、リハビリ室長の岡田室長製作で、1階北階段の壁にこんなものが貼り出されました。（右図）

「6階まで118段」当院は6階建てで、1階から6階までで118段あります。和気町内では高い建物です。この階段をゆっくりなペースで6階まで上がり、また1階まで下りる1往復で、おおよそ15～20kcalのカロリー消費が見込まれます（体重60kgの人の場合）。この消費カロリーは年齢や体重、運動のスピードで変化します。

そして右下には「現実を直視しようおやつのカロリー表」が貼ってあります。ここにはつつい食べてしまいがちなファストフードやお菓子のカロリーが書いてあります。例えば小さめのクッキー2枚で88kcal、ドーナツ1個で277kcalにもなります。なんとも無慈悲な数字です。

6階まで上がるだけでも結構なしんどさですが、しんどくてもほんのちょっとしかカロリーを消費できないのかと思うと、がっかりしてしまいますね。しかし、階段昇降は筋力アップにとっても効果的な運動です。続けることで筋肉量が増え、体を動かしやすくなり、代謝も上がって脂肪が燃えやすくなります。カロリー消費だけで言えば、平地を5分ほど歩くだけで、同等の消費量が期待できるそうですが、筋力アップの効果はあまりありません。散歩を日課にしている方は、平地を普通に歩くだけでなく、早歩きにしたり、坂道を散歩コースに取り入れたり、筋力アップも合わせて散歩してみるのも良いかも知れません。

もともとは患者さま向けに貼り出されたされたものですが、患者さまだけでなく病院スタッフの中にも、エレベーターを使わず階段で移動する人が増えてきたようです。目に見える形で運動を意識づけるというのは、とても効果的なことだということがよく分かります。

受診やお見舞いに来られた際は、ちょっとエレベーターを我慢して、手すりを持ちながらも、無理のない程度に階段で頑張ってみてはいかがでしょうか。また、どんな運動でどれだけカロリーを消費できるか知りたい方は、リハビリ室の岡田室長に聞いてみてください。



1階北階段前の掲示

第10回 元気であり続けるための健康教室

12月3日（土）に第10回目となる健康教室が開催されました。今回は当院歯科医師の上原と歯科衛生士の万代が講師をつとめました。

お口と健康 ～いつまでも健口であるために～



フレイルとお口の健康

フレイルとは、体重減少や活動量の低下、歩行速度の低下、疲れやすいなど、体の衰えにより虚弱になった状態のことを言い、この状態が進行すると要介護状態となります。疲れやすくなって運動が減ると、食欲が低下し、筋肉量も減ってしまう、すると更に疲れやすくなる。こういった悪循環をフレイルサイクルと言い、どこかで予防しないとどんどん状態は悪化してしまうのです。

お口の健康はこのフレイルサイクルに大きく影響します。噛む力や飲む力が衰えるとしっかり食べることが出来ずに栄養不良になりがちです。また、かみ合わせは体のバランス感覚に関係していて、かみ合わせが不安定な人は安定している人と比べて転倒するリスクが高かったり、生存率が低いというデータがあります。

こういった身体的な側面の他にも、歯を失うと、食事を取りづらく、滑舌も悪くなって、友人との食事にも行かなくなり、家にこもりがちになって鬱病や認知症が進行する、社会的、精神的なフレイルもあります。

お口の健康を守り、いつまでも元気に食べ、話し、運動するというのは、これらの身体的、社会的、精神的フレイルを予防するのに大きな効果があります。

歯のお手入れとあいうべ体操

歯のお手入れが行き届かないと、むし歯や歯周病になり、歯周病が進行すると自然と歯が抜け落ちてしまって、抜けた後もインプラントや入れ歯を作るのが難しくなることもあります。こまめに歯を磨いて、歯を丈夫に保ってください。

歯磨きの基本は、

- ①食べた後磨くが基本。寝る前にも磨きましょう。
- ②歯ブラシはえんぴつを持つように持ちましょう。
- ③磨く時は1箇所を10～20回小刻みに歯ブラシを動かして磨きましょう。
- ④歯ブラシを強く歯に押さえつけず、軽い力で磨きましょう。

また、口の周りや舌の筋肉を鍛えるあいうべ体操という体操があります。 出典：歯科たけむらクリニック

この体操で、口の筋肉を鍛えることで、風邪やインフルエンザの予防、いびきの軽減の他、食べ物が気管に入って起こるむせを防いだり、滑舌がよくなったりと、フレイルの予防に効果大です。

気軽に出来る体操なのでぜひ毎日続けてみてください。

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



あいうべを1セットとし、1日30セットを日安に毎日続けましょう！

歯科たけむらクリニック

◆ 次回健康教室のお知らせ



第11回元気であり続けるための健康教室

テーマ「 ストレスと不眠（仮） 」

講師：岡山EAPカウンセリングルーム 前村 沙都子先生

日時：平成29年3月4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

◆ 3 階病棟より

12月8日（木）に3階療養病棟の食堂ホールで、入院患者さまとクリスマス会を開催しました。

まず、3階スタッフが「きよしこの夜」をハンドベル演奏し、続いて患者さまと一緒に「ジングルベル」を歌いました。最後に患者さまにはロールケーキが振る舞われ、みなさんおいしそうに召し上がっていました。

おそろいのサンタ帽子をかぶった患者さまの中には、歌詞を見て口ずさんだり、普段は見せないとても良い笑顔を見せてくださる方もいらっしゃいました。

3階病棟は入院が長期になることが多く、またベッドの上だけで生活を送られる方がほとんどなため、季節の移り変わりを感じにくくなりがちですが、このようなレクリエーションを行うことで少しでも喜んでいただけたらスタッフとしても嬉しいです。

3階ではこの他にも3ヶ月に1度介護教室を行っています。誰でも参加OKです。日時が決まり次第院内にポスターを掲示しますので、興味のある方、家族の介護のことで相談したい方等々おられましたらぜひご参加ください。



クリスマス会の様子

外来診察予定表

平成29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				※落合		馬場	服部	※鳩寄		桑木	宮本	
内科②	吉田彬	宮本	宮本	安東	吉田彬	宮本		吉田彬	吉田彬	宮本		鳩寄
内科③			吉田俊									
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	河本	北川	樫田	北川	垣内
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	國友	國友			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

水曜・金曜午前の内科②（吉田）は予約制（一般外来）です

※火曜日午後落合先生は第1・4・5週のみです。

※木曜日午後鳩寄先生は最終週のみ休診です。

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



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。