

きたがわ



目次

| | | | | | |
|--------------|-------|---------|----------|-------|-------|
| 年頭挨拶 | | 2 ページ | むせにくい湯呑み | | 6 ページ |
| 歯科通信 | | 3 ページ | 相談室から | | 7 ページ |
| 栄養だより | | 4・5 ページ | 検査のはなし | | 7 ページ |
| 広域リハビリセンターより | .. | 6 ページ | 外来診療予定表 | | 8 ページ |

北川病院の理念

- 患者さまを「尊重」し、「安心」「信頼」「満足」できる医療を提供します。
- ・患者さまの権利を尊重し、患者さまの立場に立った医療の提供をします
 - ・明るく対話をし、思いやりのある医療の提供をします
 - ・技術の研鑽に努め、先進的で最良の信頼できる医療の提供をします
 - ・地域医療に貢献するため、地域の医療機関との連携、充実した救急医療の提供をします

医療法人 紀典会 北川病院

年頭挨拶



病院長
北川 堯之



療養病棟師長
岡田 千津子

皆様 明けましておめでとうございます。

年頭に当たり 皆様方のご活躍とご健康をお祈り致します。

一昨年以來医療界には厳しい情勢となって参りました。昨年後半には「小泉劇場」と表現される政治が日本中を覆い、医療制度改革も国民の納得のいく議論なく、経済的な総量規制にて改革が行われようとしています。日本の総医療費は国内総生産の7.9%で、先進国の中では最低割合です。しかし、世界的にも日本の医療の評価は第1位です。この保険制度を破壊して医療費の抑制を図ろうとしております。今年4月には国民の負担がますます増えることとなります。

このような時に我々の出来ることは何でしょうか。

当院のように地域密着型の病院では中央の論理が当てはまらないこともあります。その中で我々全員が病院の理念（患者様を「尊重」し、「安心」、「信頼」、「満足」できる医療を提供します）を心に刻み、持てる力をすべて皆様に提供することが我々の役目と参っております。そして、より先進的な診断技術、より先進的な治療を目指しております。

今年もよろしくお祈り致します。

新年あけましておめでとうございます。また新たな一年のスタートとなりましたが、療養病棟では、寝たきりや認知症の患者様が増え、今後益々進んでいくであろう高齢化社会への対応として、より専門的なサービスの提供の必要性を感じております。

昨年来療養病棟では、寝たきりの患者様に、気候や体調を考慮しながら院外への散歩を行うことで、季節を肌で感じて頂けるように取り組んでまいりました。また、認知症患者様には、その方の生活パターンを尊重しつつ、トイレ誘導をしたり、日中はホールで簡単な手作業などを行うことで昼夜のメリハリをつけ、充実した日々を過ごして頂けるようにサポートしています。

今後も患者様一人ひとりがその方らしく過ごして頂けるように、コミュニケーションを密にし、個人への理解を深め、安心して療養して頂ける場の提供に努めてまいります。また、転倒等を未然に防ぐため見守りや様々な工夫を行い、事故防止にも力を入れていきたいと思っております。

今年もまた、患者様が充実した日々を送れるようスタッフ一同で支援してまいりたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

歯科通信 vol. 7

“ 歯の美白 ”



‘白い歯’と聞くと、あなたはどんな歯を想像しますか？
笑顔がまぶしい韓流スターの歯でしょうか？それとも芸能人
のような元大リーガーの某プロ野球選手の歯でしょうか？

では白い歯にするにはどのような方法があるのかについてご紹介します。

◇ クリーニング

毎日の生活習慣による茶しぶやたばこのヤニなどの着色汚れは普通のはみがきではなかなか落ちません。これは着色汚れが強固に付着していることと歯の表面の目に見えないくぼみや亀裂、キズなどに着色汚れの粒子が入り込んでしまうためです。このような場合は歯科医院で歯石を取り除いた後クリーニング用のチップとペーストを使ってクリーニングすることで本来の歯の色を取り戻せます。

◇ ホワイトニング

歯科医院に何度か通院して行うオフィスホワイトニングと家庭で毎日行うホームホワイトニングがあります。これは薬剤を歯に塗布して元々その人の持つ歯の色を明るく（白く）していくものです。通常2～3週間で漂白効果が得られますが、個人差やお口の中の状態によっても違います。歯を削ったりすることはありません。ホワイトニングは保険適用外の処置です。

◇ 詰め物や差し歯のやり直し

以前に治療した詰め物や差し歯が変色して気になる場合や歯周病などで歯ぐきが下がって差し歯やかぶせの継ぎ目が目立ってきた場合はそれらをやり直すことによって見た目の回復が可能であると思われます。ただし、差し歯やかぶせは保険適用のものから保険適用外のものまで様々な種類がありますので歯科医院でよく相談されて自分の求める処置を選択してください。

◇ 歯のマニキュア

歯を削らず、即日に、歯の色を白くする方法です。『来週結婚式だけど歯の色が気になる…』『保険適用外の歯にしたいのだけど、白くなったらどんな感じになるのだろう？』というような場合に一時的に薄い樹脂で歯の表面をコーティングして白くする処置です。一時的なものですので長くは保ちません。（一ヶ月程度）この処置も保険適用外です。

最近、『アンチエイジング（抗加齢、抗老化）』という言葉をよく見聞します。歯科領域でもお口の中を健康に保ち、見た目を良くすることによって、容貌の若さを保つ『アンチエイジング』が可能なのです。

「糖尿病食品交換表」基礎からマスター

「表1」に含まれる食品は、主に主食となるもの（ごはん、パン、麺など）であることは皆さんよくご存じだと思います。そこで今回は「表1」に関するクイズを出題します。さあ、ウソかホントか?! よ〜く考えてお答え下さい。

第1問 かぼちゃ、さつまいも・じゃがいもなどの芋類は「表1」の仲間である。

第2問 栗は「表2」（果物類）の仲間である。

第3問 豆類はすべて「表1」の仲間である。

第4問 白米と玄米、血糖値の上昇しやすさは同じである。



《答え》

第1問 ホント!



野菜の仲間ではないの?と思われる方も多いと思います。確かにその通りなのですが、みなさん食べておわかりのようにあのホクホク感。あれは、炭水化物が多く含有されているからなのです。ですから、糖尿病食事療法では表1に属します。

第2問 ウソ!

では、どこの仲間にはいるのでしょうか?

栗も炭水化物を多く含有する種実類です。ですから、糖尿病食事療法では表1に属します。

第3問 ウソ!

これはとても難しい。というのは、一言に豆類といってもたくさん種類があるからです。豆類は確かにたんぱく質を多く含んでいますが、大豆以外の豆類は、たんぱく質より炭水化物のほうが多く含まれています。ですから、大豆以外の豆類を表1の仲間とみなします。しかし、少量摂取（15g以下）の場合は野菜の仲間「表6」と考えます。豆類は種類や量によって分類されるグループが変わりますので、注意が必要です。

第4問 ウソ!

玄米の方が白米に比べてビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で*グリセミック指数が低く、血糖値のピークが低い善玉糖質と考えられています。つまり、米の精白度の差は血糖値に影響するのです。ですから、糖尿病の患者様にはお勧めの食品ですが、消化吸収はあまり良くありませんので、しっかり噛んで食べる必要があります。

* グリセミック指数

各食品の血糖上昇作用を、ブドウ糖50gの血糖上昇値100を目安として比較した数のこと。この値が高い食品は血糖値が上がりやすく、低い食品は血糖値が上がりにくい。

以上、表1に関連したクイズ、いかがでしたか?

今後も、楽しみながら食事療法の知識を身につけていきましょう。



新しい年を迎え、皆様どのようにお過ごしでしょうか？
 新たな気持ちでいただくおせち料理は、季節行事としても大切にしたい日本の食習慣です。地域、家庭によって料理や味付けもさまざまですが、作り置き料理のために甘みや食塩の強い料理が多いといえるでしょう。気をつけて食べないと、血糖のコントロールを不良にしてしまいます。そこで、お正月の過ごし方、おせち料理を味わう秘訣をご紹介します。

お正月の過ごし方

①おせち料理は手作りで薄味に！

甘みの必要な料理には低カロリー・甘味料の利用をお勧めします。

②栄養のバランスに注意！

朝食から夕食までおせち料理だけを食べると、栄養のバランスをとるのが難しいかもしれません。従来のおせち料理にこだわらずに、お浸しやサラダなどの砂糖を使わない野菜料理を加えてみてはいかがでしょうか？その他に不足しがちな食品は、乳製品、果物類、油脂類です。

③間食やおもちの食べ過ぎに注意！

おもちの1単位は35gです。おもちをおやつとして食べないようにしましょう。

④お酒の飲み過ぎに注意！

⑤盛りつけは一人分ずつ鮮やかに！

お重から取り分けながらいただくと、一人分の量が不明瞭になって、つい食べ過ぎになりがちですよね。一人分ずつ、数種類の料理の盛り合わせにしましょう。

⑥食事のタイムスケジュールを決めましょう！

お正月は3食の区切りなく食べ続けてしまいがちです。来客が多いご家庭では、常に食卓に何か食べ物があるという場合も多いのではないのでしょうか。食事が終わったら食卓の上を片付けましょう。また、運動不足になりがちなので、食事の後に散歩に出たり、初詣に出かけたりしてみましよう。

おすすめレシピ

根菜のごま酢あえ



材料／4人分 (一人分56kcal 塩分0.6g)

大根・・・120g
 牛蒡・・・60g
 人参・・・60g
 だし・・・160ml
 練り白ごま、酢、だし・・・各大さじ1と1/3
 人工甘味料・・・大さじ1弱
 しょうゆ・・・小さじ2と2/3

作り方

- ①根菜はすべてせん切りにする。牛蒡は水にさらしてアクを抜き、水気をきる。
- ②鍋にだしと①を入れてやわらかくなるまで10分程煮る。
- ③調味料をボールに入れてよく混ぜ、汁けを絞った②を加えてあえる。

★☆☆ 岡山県東備地域リハビリテーション広域支援センターより ☆☆☆

当圏域でも平成15年度より、リハビリテーション推進事業として、推進委員会を立ち上げ、地域の連携体制の整備や研修会行事などを中心に取り組んできました。

今年度も平成17年12月3日に和気鶴飼谷温泉6階 大会議室にて、講師に岩田清治先生（岡山県理学療法士会 会長、朝日リハビリテーション専門学校 学校長）をお招きし「リハビリテーションの立場から看護・介護されている方々へのアドバイス」についての研修会を開催しました。

また次のような研修会も企画しております。参加は無料ですので、ぜひ参加してください。

日時 : 平成18年2月18日(土) 15時～17時
場所 : 和気商工会館(和気町立図書館3階)
テーマ : 「脳の障害について」
問い合わせ先 : 岡山県東備地域リハビリテーション広域支援センター
北川病院 リハビリテーション室 今川政二
〒709-0497 岡山県和気郡和気町和気277
TEL : 0869-93-1141 FAX : 0869-93-1200



「むせ」にくい湯呑み ご存じですか？

お茶やジュース等を飲むときに、むせてしまうことが時にありませんか？

「むせ」の原因にはいくつか理由がありますが、そのひとつは顎が挙がる姿勢にあります。飲み物を飲む際に容器の水分が少なくなるにつれて顎がだんだん上に挙がり、天井を見るような姿勢になります。そうすると喉へ急に飲み物が流れ込んでしまい誤嚥（誤って気管の方へ食物が入ってしまうこと）の危険性が高くなってしまいます。また顎が挙げると「ゴクン」という飲み込み自体も行いにくくなります。

そこで今回は飲み物を飲む際に「むせ」にくい湯のみを紹介します。「ほのぼの湯のみ」は内側に傾斜がついており顎を挙げずに使用できます。また中空構造で保温や保冷に優れています。マグカップタイプの「ほのぼのマグカップ」もあります。

ご興味のある方は、リハビリテーション室までご連絡ください。





今回は福祉用具に関するお話です。

自宅退院予定の患者様のご家族より、退院後の生活を見据えて2泊3日で試験外泊をしたいとお話がありました。その患者様は、麻痺がありほぼ寝たきりの状態で、身の回りのことや移動には家族の介助がないと難しい方でした。

病院では電動ベットを使用し、介助バーがなくてはなりません。移動には車椅子が必要で、ポータブルトイレを使用していました。短期間の外泊といっても、今回の目的は自宅退院を見据えての外泊で、自宅での生活のイメージをつかむものです。車椅子やベット・介助バー・ポータブルトイレ等の福祉用具がなくては外泊の意味がなくなってしまいます。この患者様は今まで自宅でお元気だったので、福祉用具は全く使用されたことがありませんでした。

車椅子は病院で使用している物を使ってもらうことにし、ポータブルトイレは親戚に譲ってもらい自宅にあるとのことでした。電動ベットは、入院中の方ということで、介護保険で福祉用具貸与することは出来ません。市町村の貸し出しについても折り合いがつかず、難しいということでした。

そこで、介護保険福祉用具貸与業者に連絡をとり事情を説明し、保険が使えないから自費という形で貸与してほしいと相談したところ、自費で貸与することはできるという返事を頂きました。利用料は、一ヶ月で約10000円から12000円位とのことで、外泊で短期間ということもあり、約半値くらいにして下さいました。もちろん介助バーもつけていただきました。

これで福祉用具の準備はできました。また、外泊に際して必要なお食事や薬、介護についてご家族にお伝えし、外泊をして頂きました。その後、外泊前の不安も和らぎ、自宅でのイメージもつかめましたと感想を聞かせて頂きました。

これから外泊を考えられている方で、不安なことや困ったことがありましたらご相談下さい。

検査のはなし

血圧脈波検査

動脈硬化は加齢によって誰にでも起りますが、その伸展には食生活や運動不足などの生活習慣が大きく関連しています。放っておくと脳出血、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症などを引き起こし、重篤な状態になることもあります。

これらを予防するためには、動脈硬化を早期発見し、生活習慣を改善する事が重要です。そこで当院では平成15年3月より血圧脈波検査装置を導入し、動脈硬化の早期発見に努めています。測定方法は簡単で、血圧を測るような感覚で測定時間も5分程度です。

高脂血症、高血圧症、糖尿病、肥満の方、運動不足、冷感・しびれ感、喫煙など思い当たる方は、一度この検査を受けられてみてはいかがでしょうか。

外来診療予定表

平成18年1月現在

| | | 内科① | 内科② | 外科 | 産婦人科 | 肛門科 | 麻酔科 | 歯科 | 泌尿器科 |
|---|----|------|-------|------|------|------|------|----|------|
| 月 | 午前 | 赤松 | 吉田 DM | 北川 堯 | 茂本 | 北川 堯 | 北川 堯 | 友成 | |
| | 午後 | 鎌田 | | 湯浅 | 茂本 | | | 友成 | |
| 火 | 午前 | 渡邊 | 鎌田 | 北川 堯 | 茂本 | 北川 堯 | 落合 | 友成 | |
| | 午後 | 宮武 | | 川嶋 | 茂本 | 北川 堯 | 落合 | 友成 | |
| 水 | 午前 | 吉田 | | 長尾 | 茂本 | | | 友成 | |
| | 午後 | 赤松 | | 長尾 | 茂本 | | | 友成 | |
| 木 | 午前 | 鎌田 | | 北川 堯 | 茂本 | 北川 堯 | 北川 堯 | | 万波 |
| | 午後 | 岩崎 | 吉田 DM | 長尾 | | 北川 堯 | 北川 堯 | | |
| 金 | 午前 | 赤松 | 吉田 | 北川 堯 | 茂本 | 北川 堯 | 北川 堯 | 友成 | |
| | 午後 | 間阪 | | 成島 | 茂本 | | | 友成 | |
| 土 | 午前 | 北川 紀 | | 北川 堯 | | 北川 堯 | 北川 堯 | 友成 | |
| | 午後 | 交代制 | | 北川 堯 | | | | 友成 | |

午後の診察は手術等のため変更することがあります

★土曜日内科(午後):

- 第1・3・5週 鎌田医師
- 第2週 赤松医師
- 第4週 吉田医師

吉田医師が担当する内科②は予約制です

月曜日午前・木曜日午後は糖尿病外来(DM)です
 金曜日午前は一般外来です
 ご希望の方は当院受付までお越し下さい

初詣 riku



内科・外科・産婦人科 (月～土)

【受付時間】 7:00～12:00 13:00～17:00
 【診療時間】 9:00～ 14:00～

ただし、産婦人科は土曜日、第2・4木曜日、第1・3木曜日午後は休診

泌尿器科 (木)

【受付時間】 7:00～12:00 【診療時間】 9:30～

歯科 (月～土)

【受付時間】 8:30～12:00 13:30～18:00
 【診療時間】 9:00～12:30 14:00～18:30

ただし、歯科は木曜日休診。土曜日は診療時間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:
lab@kitagawa-hp.jp

発行所 医療法人 紀典会 北川病院
 広報委員会
 岡山県和気郡和気町和気277
 電話 0869-93-1141
 Fax 0869-93-1200