

きたがわ



写真は3月30日に行われました健康教室の様子です

目次

歯科通信	．．．．．	2 ページ	ご存知ですか？楽々箸	．．	6 ページ
部署紹介	．．．．．	3 ページ	相談室から	．．．．．	7 ページ
栄養だより	．．．．．	4 ページ	検査のはなし	．．．．．	7 ページ
健康教室	．．．．．	5 ページ	外来診療予定表	．．．．	8 ページ
広域センターより	．．	6 ページ	食事バランスガイド	．．．．．	別刷

この春より、病院・老健あわせて5名（看護師1名・介護福祉士3名・調理師1名）が医療法人紀典会の新しい仲間となりました。フレッシュマンの爽やかな香りに刺激され、ベテラン・中堅どころも気持ちを新たに日々努めています。皆さま、新年度もどうぞ宜しくお願い致します。

歯科通信 vol.8

“歯ブラシのおはなし”

歯ブラシは**お口の健康を守るためのセルフケアの主役**といってもいい存在です。では、みなさんは歯ブラシをどのようにして選んでいますか？形やデザインでしょうか？お値段でしょうか？それとも実際の使いやすさでしょうか？そこで今回は歯ブラシについてお話ししてみたいと思います。

◆ 歯ブラシの選び方

- ① **大きさ**：大きい方がたくさん磨けるような感じがすると思いますが、あまり大きすぎると歯と歯の間や奥の方など歯ブラシ自体が入っていかない部分（＝みがき残し）ができるので、なるべくコンパクトなものがよいと思います。お口の小さい方は子供用の小さい歯ブラシでもOKです。
- ② **形**：最近では歯ブラシもいろいろな毛先の種類やヘッドの形がありますが、変わった形のものはある特定の条件を掃除するのには効果を発揮するようですが、お口の中の全体を平均的にケアするのには向いているとはいえません。ですからオーソドックスな形の方がよいでしょう。
- ③ **毛の硬さ**：硬いものの方が一般的に長持ちしてよいように思えますが、ブラッシング時の力が強すぎると歯ブラシにより歯や歯ぐきを傷めるおそれがあり、歯ぐきの腫れている方は特に注意が必要です。正しいブラッシング方法を身に付けば、それほど強い力を入れなくても歯垢はとれますので、硬すぎないものを選ぶのがよいでしょう。
- ④ **電動 or 手動？**：歯ブラシの毛先が必要な部分にきちんと当たっていれば、電動でも手動でもそれほど差はないと思います。ただし、ブラッシングの上手な人が使用した場合、電動歯ブラシのほうがより効率よく歯垢を落とすことができるという機種もあります。とくに電動では価格差にかなりの幅があり、本当に自分に適したものを見つけるのはかなり難しいと思います。かかりつけの歯科医師もしくは歯科衛生士によく相談してから購入した方がよいでしょう。

◆ 歯ブラシの取り替え時期

どんなによい歯ブラシでも毛先が開いてしまうと本来の役目を果たしません。**1ヶ月に1度くらいを目安に取り替えてください**。2週間くらいで毛先が開いてしまう人は力の入れすぎです。かえって自分の歯や歯ぐきを傷める可能性がありますのでご注意ください。

毎日使う道具ですので、自分に合ったものを正しく使っていただきたいと思います。

部署紹介

高気圧酸素治療室

高気圧酸素治療について

高気圧酸素治療は、2気圧以上(水深10m)の高気圧環境のカプセルに入って約90分間、純酸素を吸入することにより身体に十分な酸素を供給し組織の酸素欠乏状態を改善する特殊な治療法です。

私たちの身体を構成している細胞は、生命を保つために酸素を必要とします。わずかも酸素の供給が不十分であったり途絶えたりすると、細胞の機能が低下したり、細胞が死滅したりして、臓器としての機能が低下、最悪の場合には停止します。生命維持に重要な臓器であれば、まかり間違えば死を招くことにもなりかねません。神経系がその最たるものです。このような場合に、高気圧酸素治療を行えば各種の低酸素性障害は速やかに改善されることになります。

高気圧酸素治療装置の種類

☆ 第一種治療装置の一人用装置はカプセル内を純酸素で加圧する場合には純酸素を直接吸入し、空気加圧する場合にはマスクで純酸素を吸入します。

☆ 第二種治療装置の多人数用装置は治療室全体を空気のみで加圧し、患者さまはマスクから純酸素を吸入します。

当院のタイプは第一種治療装置（純酸素加圧）の一人用装置です。

高気圧酸素治療の原理

大気圧の室内で純酸素を吸入する方法もありますが、高気圧下で純酸素を吸入することで大気圧の数倍の酸素を体内に供給することが可能になります。人間の体内で酸素は血液に含まれる赤血球のヘモグロビンと結びついて各細胞へと運ばれます。大気圧下で酸素を大量に吸入してもヘモグロビンが飽和してしまうとそれ以上は運ばれません。そこで気圧を高めることで血液の水分中にも大量の酸素を溶解させてより多くの酸素の運搬を可能にしました。

【ヘンリーの法則＝気体(酸素)が液体(血液)に溶解する量は気体の分圧に比例する】

高気圧酸素治療の治療効果について

☆ 多量の溶解酸素による低酸素の改善効果

一酸化炭素中毒、多量出血及び出血性ショック
心筋梗塞、末梢閉塞性疾患、熱傷、凍傷など

☆ 溶解酸素と圧力の物理的効果

空気塞栓、減圧症、腸閉塞、脳血栓など

☆ 酸素の毒性を逆用する効果

嫌気性菌及びその他の感染症、ガス壊疽、悪性腫瘍

最後に・・・

適応疾患及び高気圧酸素治療に関しましては何でもお気軽に当院医師にご相談下さい。



栄養便り vol. 10



右のようなイラストを見かけたことはありますか？

近年の日本人の食生活は、エネルギー・脂質・食塩の摂りすぎ、野菜不足など様々な問題があり、肥満や生活習慣病が急増しています。これらを予防・改善するには、バランスの良い食生活を心がけていくことが大切です。そこで、平成17年6月に厚生労働省・農林水産省により「食事バランスガイド」が策定されました。（詳しいことは別紙の「食事バランスガイド」をご覧ください）

食事の望ましい組み合わせやおおよその量がイラストでわかりやすく示されているので、「何を」「どれだけ」食べたらよいかがひと目でわかるようになっています。

イラストは**コマをイメージ**して描かれており、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、規則正しく回転するコマの連想から、継続的に運動することの重要性を表現しています。

水・お茶はコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調しています。

菓子・嗜好飲料は楽しみながら適度にとることから、**コマを回すヒモ**として表現し、「楽しく適度に」というメッセージがそえられています。食べ過ぎは禁物です。

料理は上から「**主食**」「**副菜**」「**主菜**」「**牛乳・乳製品**」「**果物**」の5つに区分されています。各区分では、「1つ、2つ」という単位で示されています。

この食事バランスガイドの活用法は・・・

①まず、自分自身の性別・年齢・活動量から1日分の適正エネルギーを知り、区ごとにどの料理をいくつ食べたらよいかを把握します。（別紙を参照してください）

肥満の方や生活習慣病が気になる方は、ランクを一つ下げるなど個人での調整も必要です。なお、すでに高脂血症や糖尿病など何らかの疾患があるという方はこの表にはあてはまりません。栄養士におたずね下さい。

②食事の目的と好みに合わせて料理を選んで下さい。

さらにそれを朝・昼・夕にふりわけて、食事をとります。

主食・副菜・主菜のどれが多すぎても、少なすぎてもコマは倒れてしまいます。

あなたのコマはバランスよく回っていますか？

健康教室

当院研修委員会では、年に3回患者さまを対象とした健康教室を開催しています。17年度最後の教室が3月30日に行われましたので、その様子についてご紹介します。

まず、循環器内科の岩崎医師に『高血圧 ～メタボリックシンドロームを中心に～』というテーマでお話して頂きました。

「肥満」「高血圧」「高脂血」「糖尿病」は『死の四重奏』と言われていますが、最近、なぜ肥満がいけないのかがだいたい判ってきたことで、肥満を中心とした概念が提唱されるようになりました。生活習慣が偏っていたり、食生活においても野菜中心から欧米型の高カロリー・高脂肪食化されたことにより、脂肪細胞に脂肪が蓄積され、そこから色々な悪い物質が分泌され、これが直接動脈硬化を起こしてしまいます。このような状態に陥る前に、いかに動脈硬化や、それによって引き起こされる病気（心筋梗塞・狭心症・脳梗塞など）を予防するかということで、メタボリックシンドロームという考え方が提唱されました。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積（ウエスト径が男性で85cm以上、女性で90cm以上を基準値としています）があり、高血圧・高脂血症・糖尿病のうち2つ以上を併せ持つ状態を言います。それぞれの異常の程度は軽くても、これらの危険因子の重複は動脈硬化を起こしやすい為、メタボリックシンドロームの段階できちんと改善しておきましょう、といった内容でした。

つづいて、原看護師がメタボリックシンドローム予防のポイントについてお話ししました。基本はやはり適度な運動と、バランスのよい食事です。また、参加された皆さまにご自分のウエスト径を測って頂いたところ、数名の方が基準を超えていました。



最後に、丸山管理栄養士が『減塩食をおいしく食べよう』と題して、食卓に調味料を置かない、汁ものは一日一杯まで、主菜がしっかり味なら副菜は薄味に、などなど、塩分を減らす工夫についてお話ししました。皆さまには濃さの違う二種類のおみそ汁を試食し、ご家庭の味と比べて頂きました。高血圧食のおみそ汁（一杯の塩分 0.6g）

はほとんどの方が「薄い」と感じられたようでした。

参加された皆さまからは、運動についてや、食事に関する質問をたくさん頂き、とても活発な会となりました。次回の健康教室は7月に予定しています。ご興味がおありの方は、ぜひ一度ご参加下さい。



★★ 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 ★★

平成18年2月18日に和気商工会館にて、講師に後藤祐之先生（高次脳機能障害拠点事業準備室長）をお招きし、研修会を開催しました。「高次脳機能障害者への支援」という演題で、支援活動の実際についてお話いただきました。



高次脳機能障害とは脳の病気やケガによってひき起こされる後遺障害のことをいい、その症状は様々です。症状の例をあげると、記憶の障害、感情がコントロールできない、性格が変わる、左側を無視する、疲れやすい、注意が続かない等があります。これらの症状はひとりの人が併せ持つことが多く、また外見的には分かりにくいことなどが特徴です。周囲の人に理解されにくいだけでなく、本人や家族でさえ症状を理解できずにいることもあります。

このような障害の存在を皆さまに知っていただくことで、障害のある方が適切なサービスを利用できるような環境が整っていくことが期待されています。

ご存じですか？

楽々箸



箸を使って物を食べる時に、手や指の変形、握力の低下などで、つまみにくかったり、口へ運ぶ途中で落ちてしまったり、ということはありませんか？

今回は手の不自由な方でも楽につまめる箸を紹介します。「楽々



箸」は箸の上部が金属で留めてあるので、ピンセットでつまむように箸の先がキチッと合います。だから利き手でなくても、食べ物をうまくつまむことができます。この「楽々箸」にご興味のあるかたは、リハビリテーション室までご連絡ください。

患者さまを「尊重」「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



平成18年4月に介護保険の改正が行われ、介護保険サービスの利用の仕方が今までと多少異なります。

介護保険サービスを利用するためには、要支援、要介護1～5までの介護認定を受けることが必要です。この6段階の認定区分が、改正後は、要支援1・2、要介護1～5までの7区分に分けられることになります。

このことで何が変わるのかと言いますと、居宅サービスを利用する場合には、要支援でも要介護1でも、認定を持っていれば、今までは居宅介護支援事業所のケアマネジャーにケアプランの作成をお願いしていました。しかし、今後は、要支援1、要支援2の認定を持たれた方は、市町村の地域包括支援センターの管轄になるため、地域包括支援センターのケアマネジャーが、サービスを利用する際の調整役となります。

また、介護保険のサービスを初めて利用したいといわれる場合、今までは居宅介護支援事業所・介護保健施設等による代行申請が可能でしたが、これからは、市町村窓口、本人・家族の方が申請に行くようになります。

不明な点も多く、皆様にご迷惑かけることもあると思いますが、患者様がスムーズにサービスを利用出来るよう連携に努めていきたいと思っています。よろしくお願い致します。



検査のはなし

水虫

水虫とは白癬菌という真菌（カビ）が原因で起こる感染症のことです。ほかのカビと同様、高温多湿な場所が大好きで、ジメジメして蒸し暑い梅雨時から夏場にかけて活動が盛んになります。

昔は、水虫の検査と言えば夏場がほとんどでしたが、最近では生活環境の変化に伴い、季節を問わず検査依頼がきます。患部の皮膚を少し取り、その中に白癬菌がいるかどうかを顕微鏡で確認します。自覚症状（皮がむける、痒みがある）だけでは、水虫でない場合もあります。

検査をしていると、「水虫って、足だけじゃあないの？」と言われることがよくあります。頭や、顔、お腹など水虫は至る所で悪さをしています。テレビでよく話題になっているのでご存知の方も多いと思いますが、爪にできることもあります。症状は様々ですが、爪が白く濁ったり、変形したり、ぼろぼろ欠けたりすることが特徴です。いずれにしても、診断には顕微鏡下での確認が必要です。

外来診療予定表

平成18年4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		北川 堯	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

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

