

きたがわ



目次

歯科通信	2ページ	薬箱	7ページ
レディース通信	3ページ	正しい歩き方	7ページ
花粉症について	4・5ページ	外来診療予定表	8ページ
栄養だより	6ページ		

医療法人 紀典会 北川病院

歯科通信

～神経をとる治療とは？～

むし歯がズキズキ痛んで歯医者に行ったときに“痛んでいる歯の神経の治療をしましょう”とか“神経が炎症を起こしています”と言われたことはありませんか？俗にいう歯の「神経」とは、「歯髄」（右図参照）を指しています。そして、この歯髄が刺激を受け、炎症を起こした状態を「歯髄炎」といいます。

歯髄は歯の内部にあり、神経線維、毛細血管、結合組織でできているやわらかい組織です。歯に起こっている異常を痛みの感覚によって知らせる警報装置の役目もしています。また、歯の一番外側にある硬いエナメル質の内側に象牙質がありますが、



象牙質が受けた刺激は歯髄まで伝わりやすいため、歯髄が直接刺激を受けなくても痛みとして感じる場合があります。

では、“神経をとる”とはどういうことなのでしょうか？

「歯が痛い」というのは、歯髄がなんらかの危険を警告しているサインです。この時点で歯髄炎は始まっています。初期のむし歯では、ほとんど自覚症状がなかったものが、むし歯の進行に伴ってしみるようになり、穴が空いても詰まると痛むようになってきます。おおむねこの時期にきちんとした処置をすれば、痛みはなくなるのがつうです。ところが、そのまま放置してしまうとむし歯が歯髄に達してしまい、細菌感染による化膿性炎症が起こると、何もしなくてもズキズキ痛みがしてきます。場合によっては眠れないほどの激痛に苦しむ場合もあります。ここまで炎症が進むと歯髄を除去する処置が一般的に行われます。この歯髄を除去する処置のことを“神経をとる”というふうに言うことがあります。

“神経をとる”処置後は、痛みが治まることがほとんどですが、この状態で治癒したわけではありません。放っておくと神経をとった歯の中にはばい菌が入り、やがて歯根の先に膿みがたまって治りにくくなってしまいます。（場合によっては抜歯となってしまうことも…）そうならないためにも痛みが治まったからといって治療を中断しないようにしてください。

また、神経を失った歯はむし歯が起こっても痛まないため、気づくのが遅れて重症化しやすく、神経のある歯に比べて脆くなるので、寿命を延ばすためには定期的に歯科健診を受けた方がよいでしょう。もちろん、神経をとらなければならないほどのむし歯になる前に予防的な歯科受診をしていただく方がより大切なのはいうまでもありません。

レディース (婦人科) 通信

もっとピルの恩恵を

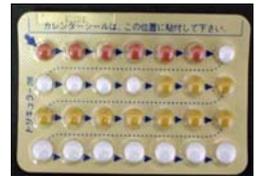
低容量経口避妊薬（以下、ピル）は、日本では1999年に承認、発売されました（諸外国に遅れること40年です）。エイズが世界的に流行している時代であり、性感染症の蔓延を防ぐため、当時は種々の検査を実施することが求められました。

昨今、医学的根拠に基づく医療が求められ、ピルについても正しく理解し用いれば、女性のQOLの向上にもつながる面が強調されるようになっていきます。16～49歳の女性のピル服用率は欧米で5割近いのに対し、日本では1.9%と、極端に低い（2004年の報告による）現状があります。

現在中心となっているピルは、女性ホルモン（卵胞ホルモンと黄体ホルモン）の量が軽減されたため、副作用（体重の増加、倦怠感、吐き気、嘔吐、等）も以前に比べ軽く、使用しやすくなり、また副効果も期待できます。ピルはもちろん避妊の薬ですが、副効果として

- ・ 月経痛、過多月経の軽減（貧血の予防）
- ・ 子宮内膜症の改善
- ・ 月経前症候群（生理前のイライラ、気分の落ち込み、等）の予防
- ・ 肌荒れ、ニキビ予防、多毛症の改善
- ・ 月経不順の解消（日常の生活設計が立てやすくなる）
- ・ 骨粗鬆症の予防効果（の可能性）

等が挙げられます。また、子宮体がん、卵巣がん等はむしろ発生頻度が減少する、とされています。



【作用機序】

排卵を抑制し、また頸管粘液や子宮内膜にも作用し、妊娠を防ぎます。

【入手方法】

残念ながら日本では、医療機関（婦人科標榜）を受診しなければなりません。他のことで医療機関を受診した場合と同様、守秘義務の履行がなされ、問診、血圧測定等も行います。内診や性感染症の検査は必ずしも必要ではなくなりました。生理が普通にきている人ならほとんどの人が入手可能です。

【開始時期】

月経周期の1日目から開始するのが理想的ですが、5日目以内ならその周期に他の避妊法を併用する必要はありません。また妊娠している可能性がなければいつでも開始できますが、最初の7日間は他の避妊法との併用が必要となります。

多産、短命だった時代と比較すると現代女性は何倍もの月経周期を経験することになります。ライフスタイルの変化、価値観の多様化、また晩婚化等に伴い、ピルの有用な利用も考えざるを得ない時代なのかもしれません。当院へもお気軽にご相談下さい。

“花粉症”ってどんな病気？



花粉症は、植物の花粉によって起こるアレルギー性の病気です。樹木や草花の花粉が飛ぶ時期に、花粉が目や鼻の粘膜に付着することで症状が現れます。原因となる植物は様々ですが、その代表的なものはスギです。花粉症は、遺伝的な体質、住環境、食生活などの様々な要因が重なって起こります。

～ どんな症状が現れるの？ ～

鼻、目、のどなど「首から上」の症状が主ですが、熱感や倦怠感などの全身症状をとともなうこともあります。



(主な症状) くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目、のど、顔や首の皮膚のかゆみ
(その他の全身症状) 集中力の低下・だるい・熱っぽい・イライラする



～ 花粉症の症状が現れるしくみ ～

人間の体には、体内に侵入しようとした外敵を取り除こうとする働きが備わっています。たとえば、鼻水で洗い流そうとしたり、くしゃみで外に吹き飛ばそうとしたり。ただ、人によっては、ある特定の異物に入っただけで、この働きが行き過ぎて過剰な反応（アレルギー反応）を起こします。花粉症は体の中に侵入した花粉を、敵と認めて反応してしまう過敏な体質の人に起こるのです。

～ 花粉症とかぜの見分け方は？ ～

かぜは通常、1週間程度で治りますが、花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間、ずっと続きます。また、かぜの場合は、数日でねっとりした鼻汁になりますが、花粉症は、さらさらした「水っぱな」のままです。そのほか、目のかゆみがあれば花粉症、実際に熱も出ていればかぜの疑いが強い、という見分け方も出来ます。花粉症かなと思ったら、専門医に判断してもらいましょう。

～ 花粉症の治療 ～

アレルギー性疾患である花粉症は、短期間で完治させることは出来ません。それでも、薬でつらい症状を少しでも楽にすることは出来ますし、気長に構えれば、もともとから治すことも可能です。

《花粉症の薬》

★内服薬

内服薬には、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの原因となるヒスタミンを押さえる成分が入っています。鼻、目、のどなどそれぞれに働いて、花粉症のつらい症状を和らげます。内服薬には、効き目が長く持続するように工夫された薬もあります。

★点鼻薬

鼻水、鼻づまりを速やかに止めることが出来ます。また、鼻の粘膜の充血や腫れをおさえ、鼻の通りをよくします。点鼻薬は、眠気をもよおすことが少ないという利点もあります。

★目薬

目のかゆみや充血をやわらげます。

～ 花粉症のシーズンを迎えたら ～

逃げるが勝ち!! いかにか花粉を寄せ付けず、シーズンを快適に乗り切るか。その為の心得をご紹介します。

《外出するとき》 花粉を吸い込まないのが基本

- ・風の強い晴れた日は、外出を控えめに
- ・外出時には、プロテクター付きのメガネやゴーグル、マスク、帽子を着用する。
(服は、花粉が付きにくいスベスベした素材のものを選ぶ)
- ・髪をコンパクトにまとめ、花粉が髪に付かないように
- ・家に入る前は玄関先で、衣類や髪、持ち物に付いた花粉をはらう。
- ・帰宅したら、手・顔・目・鼻を洗いうがいをする。

《家にいるとき》 花粉を家の中に入れない事が大切

- ・風の強い晴天の日は、窓を開けっ放しにしない。
(換気するなら、花粉の飛ぶ量が少ない夜間か早朝にしましょう)
- ・空気清浄機で室内の空気をきれいにする。
- ・室内の掃除をこまめにする
(床・ソファー・カーテンなどは、掃除機で花粉を吸い取ります。仕上げにぬれ雑巾で取り残した花粉を拭き取って下さい。)
- ・外に干した洗濯物や布団は、よくはたいてから取り込む



～ 早め早めの対策が花粉症治療のポイント ～

花粉症は自然に治ることはほとんどありません。また症状が出てからでは、十分な治療効果は得られません。花粉症の治療では、何といたっても「早めの治療開始（初期療法）」が症状軽減のカギになります。花粉症の症状を出にくくする薬（抗アレルギー薬）は、飲み始めてから2週間前後に効果が現れますので、花粉が飛び始める2週間位前から飲み始めることが望ましいと言われています。早めに医療機関の医師に相談しましょう。

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
- そして、職員にとって「あたたかく、生きがいのある職場作り」を推し進めます

栄養だより

今や国民の5人に1人がかかっているともいわれる「現代病」、花粉症。その発症には食生活が関係していることが明らかになってきました。

日頃の生活習慣では、高カロリー・高脂肪にならないよう“質素な食事”、化学物質を取り込まないように旬のもの・新鮮なものを使って“手作り食”、適度に“体を動かす”、“ストレスをためない”、“規則正しい生活”などを心がけましょう。

おすすめの食品・栄養素

魚・・・魚に多いn-3系脂肪酸が豊富な食事をとると、アレルギーの炎症をおさえる働きがあるという報告があります。n-3系脂肪酸はサバ・イワシ・アジ・サワラなどの青背の魚に特に多く含まれます。

ビタミンE (A・C・E)・・・アレルギーによって炎症が起こると、そこに大量の活性酸素が発生し、そのため症状が悪化すると考えられています。A・C・Eの3つの抗酸化ビタミンは“E”と呼ばれ、アレルギーの予防効果が期待されています。

ビタミンAの多い食品→いちばんのおすすめは緑黄色野菜！

ビタミンCの多い食品→苺、キウイ、ブロッコリー、菜の花など

ビタミンEの多い食品→植物油、かぼちゃ、種実類（ごまやナッツ）など

ヨーグルト・・・ヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸の健康を保つことで花粉症の症状をやわらげます。ただし即効性はないので、毎日食べ続けることがポイント。

避けたい食品・栄養素

脂肪の多い肉・・・肉の脂肪に多いn-6系脂肪酸はアレルギー物質を増やすと考えられています。肉派の方はなるべく脂肪の少ない牛・豚ならヒレ肉、鶏なら胸肉やささみを選びましょう。

レバー・揚げ物・・・いずれもアレルギー物質を増やす可能性があると言われます。詳しいことはまだ分かっていませんが、脂肪を多く含む高カロリー食品は控えた方がよいでしょう。

おすすめレシピ ～ 野菜のピリ辛エーススープ ～

【材料2人分】（1人分 111 kcal 塩分 1.9g）

チンゲンサイ 1株（100g）
人参 1/2本（90g）
ピーマン 1ヶ（30g）
ねぎ 5cm
椎茸 2枚
卵 1ヶ
ごま油 小さじ 2
水 500 ml
顆粒鶏ガラだし 小さじ 2
豆板醤 小さじ 1/2
しょうゆ 少量



【作り方】

- ①野菜はすべて細く切る。
- ②鍋にごま油を熱し、①を炒める。しんなりとなったら、水・だしと豆板醤を加えひと煮立ちさせる。
- ③味をみてしょうゆで味をととのえ、とき卵をまわし入れ、ひと煮して火を消す。

薬箱



「春眠暁を覚えず」

母親から「な～、あんた、この前〇〇医院へ行って『眠れないので何か睡眠薬下さい』ってゆ～たら△△という薬をくれた。その薬飲んでみてもえ～かな？」と電話。

医者があなたの症状を聞いて出した薬です。心配要りません。ちゃんと服用してみてください。どうも合わない様なら自分の症状をもっと詳しく先生に言ってみてください。例えば、横になってもなかなか眠りにつけない（入眠障害）、途中で何度も目が覚めて、その後眠れない（中途覚醒）、眠りが浅くて、睡眠時間のわりに熟睡した感じがしない（熟眠障害）、普段より早く目が覚めてしまい、それから眠れない（早朝覚醒）等、具体的に言えば症状に応じた睡眠薬を処方してくれます。

「それでも睡眠薬を飲むとボケるとか聞かぬし」

”睡眠薬を服用するとボケる”というのは誤った考えです。睡眠薬の影響が翌朝まで残って、ボーっとしてしまうことがあるかもしれませんが、これは、いわゆる睡眠薬の”持ち越し効果”、あるいはアルコールと併用したことによって起きる”一時的な記憶障害”であり、”頭がボケる”こととは全然意味がちがいます。

「なんか、癖になって、だんだん量を増やさないと効かなくなって、たくさん飲まないとイケんのじゃろ？」

現在使用されているベンゾジアゼピン系等の睡眠薬は、長期間続けて飲み続けても、効かなくなることはありません。正しい服用方法（だいたい、就寝前）に決められた量を服用する、アルコール等と一緒に飲まない、自己判断で飲む量を増やさない、等きちんと守れば大丈夫です。

『春眠暁を覚えず』（春になり夜明けが急に早くなったので、夜明けには目覚めることが出来なくなった。）

少し、早く起きて、朝日が昇る前に散歩してみても如何でしょうか？ 山際の空が少し明るくなって、紫がかった雲が細くたなびいているのがいいと清少納言も言っています。きっとそんな日の夜は少し疲れて眠りやすくなるのではないのでしょうか？ お昼ご飯を食べた後、TVを見ておせんべいポリポリ食べながらごろごろしてたら、夜眠れないのも当たり前のような気がしますよ。

～正しい歩き方について～

春になり外を歩くのが気持ちのよい季節になりました。冬の間の運動不足解消には“歩行（ウォーキング）”が最も手軽な運動です。そこで今回は歩くときに気をつけていただきたいポイントをご紹介します。

<ポイント>

- ①着地はかかとからついて、徐々に足の親指に力を入れるよう意識する。
- ②かかとは地面から離れはじめたら、つま先で地面をけるように力を入れる。
- ③顔を上げ、少し先を見るつもりで。うつむき加減にならないように。
- ④肩の力を抜いて、両手は肘が自然に曲がった状態で軽く振る。
- ⑤靴は軽くて、靴底にゴムなどのクッションがついた柔らかいものを選ぶ。

年齢とともに、誰でもつまずきやすくなるものです。そのため、転倒防止には①の「かかとからつく」ことが大切になります。「正しい歩き方」といっても、病気や関節の障害により、できる歩き方はそれぞれ異なります。無理なくできそうなことは参考にいただき、ご自分のペースでがんばってください。

外来診療予定表

平成19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	杉山	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	赤松	鎌田	北川 堯	茂本	北川 堯	落合	友成	
	午後	赤松		田邊	茂本	北川 堯	落合	友成	
水	午前	吉田		湯浅	茂本			友成	
	午後	宮武		湯浅	茂本			友成	
木	午前	鎌田		北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯		
	午後	圓光	吉田 DM	湯浅		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		水野	茂本			友成	
土	午前	北川 紀		北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯	友成	交代制
	午後	交代制		北川 堯	茂本			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（午後の担当医師）

- 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、産婦人科は第2・4木曜日、第1・3木曜日午後は休診

泌尿器科（土）

【受付時間】 7:00～12:00 【診療時間】 9:00～

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