

きたがわ



目次

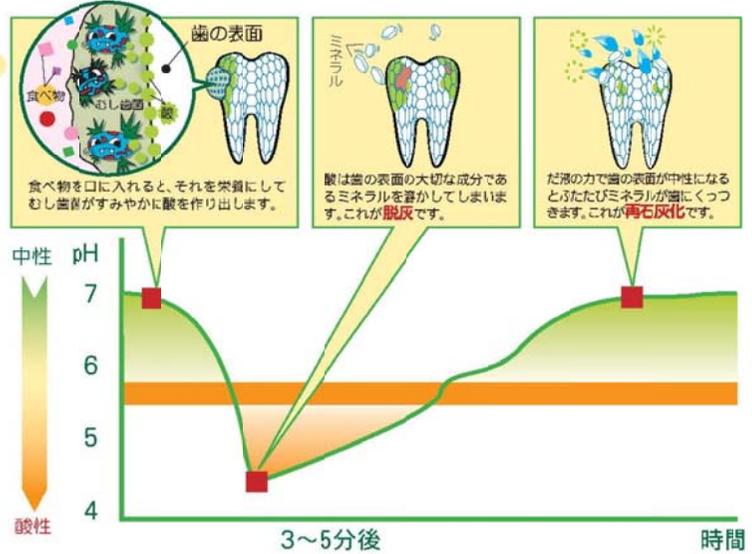
歯科通信	2ページ	毒ヘビにご用心	6ページ
レディース通信	3ページ	大腎筋を鍛えてみよう	6ページ
栄養だより	4ページ	相談室から	7ページ
薬箱	5ページ	外来診療予定表	8ページ

医療法人 紀典会 北川病院

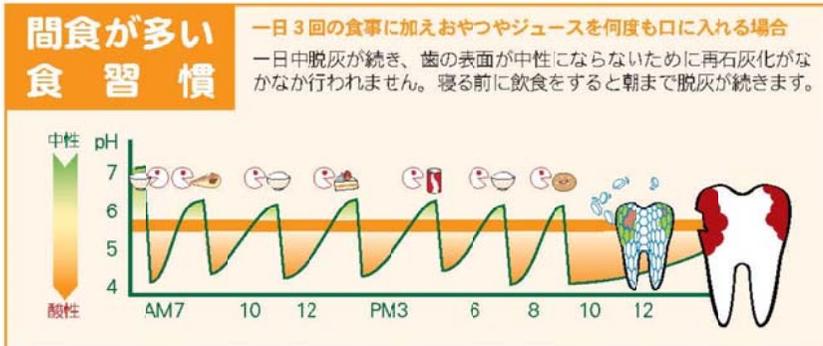
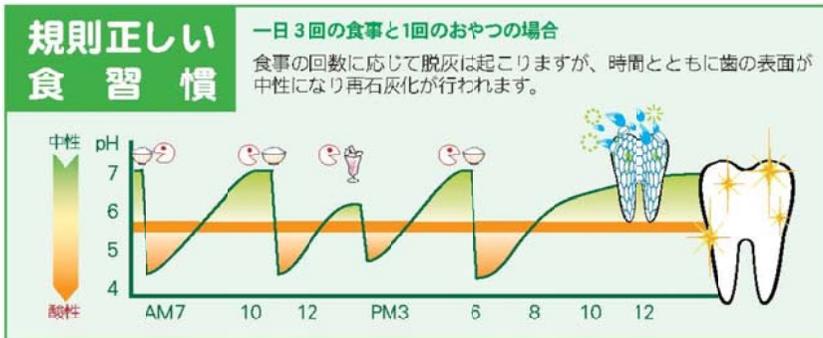
歯科通信

～食習慣とむし歯の関係～

歯の表面は目には見えないけれども、結晶が溶けたりくっついたりを繰り返しています。（右図参照）ご存じでしたか？ この溶けたりくっついたり収支が赤字になってしまうとむし歯になってしまうのです。赤字になりやすい（＝むし歯になりやすい）原因の中で食習慣があげられます。甘いものを一度にたくさん食べるよりも少量でもだらだら食べ続ける方がより歯の表面の収支では赤字になりやすいのです。



あなたは赤字になりやすい食習慣でしょうか？
それとも赤字になりにくい食習慣でしょうか？



レディース (婦人科) 通信

子宮がん

子宮がんは、子宮頸がんと子宮体がん（右図）に大別されます。ともに他のがん同様、早期発見、早期治療が大切ですが、がん化するプロセスやがんの性状、症状、また早期発見のための検査方法等が大きく異なります。

子宮頸がん

子宮頸部より発生し、子宮がんの9割以上を占めます。がん化の過程には、HPV（ヒトパピローマウイルス）の持続感染が深く関わっているといわれています。

検診は子宮の入口を綿棒で擦って細胞を採取します。異形成（約8割は自然に消滅）というがんの前段階を含め、子宮頸部の上皮に病変が局限している場合に発見されると、治癒率はほぼ100%です。初期がん（がんが表面の上皮を破る）となった場合も、無症状であることがほとんどです。一段階進行した初期浸潤がんでは帯下や性器出血をみることがあります。また、さらに進行すると帯下の量は多くなり、場合によっては膿性になります。

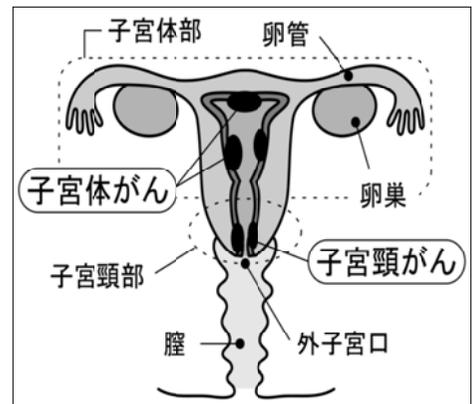
子宮体がん

子宮内膜より発生するため子宮内膜がんともいわれます。子宮内膜増殖症という過程を経てがん化すると考えられています。特徴的なのは9割以上が不正性器出血を訴えます。もちろん、＜不正出血＝がん＞ではありません。

細いブラシ状のものを子宮内に挿入し、内膜細胞を採取し検査します。また、経膣超音波によっても本症が疑われることがあります。子宮頸がんと比べ、集団検診では検査が困難で、肥満、糖尿病、高血圧、高齢で出産経験のない方等は、その可能性が高くなるといわれていますので定期的な婦人科の受診が望ましいでしょう。

まとめ

老健法（平成16年より）でも子宮がん検診は20歳からを対象とし、早くからの検診を勧めています。これは、前述したように子宮頸がんの発生にはウイルスの関与（パートナー間でピンポンすることも意味します）があること、多くの女性が性に対し寛容な行動をとるようになったことと無関係ではありません。事実、20～30歳代の子宮頸がんの発生は増加傾向にあり、若年齢化がみられます。体がんも増加傾向にあり、とくに、進行した子宮がんの約5割は体がんが占めています。子宮頸がんは、がんの前段階で発見可能であることは他のがんと比べ特徴的といえます。子宮体がんも早期に発見されれば十分救命可能です。自分を守るのは自分自身、やはり、自己管理が大切ということでしょうか。



栄養だより

新年度が始まって3ヶ月あまり。単身赴任や一人暮らしのスタートなど生活スタイルに変化があった方もおられるのではないのでしょうか？今回は一人暮らしの方の食生活について、気をつけたいことをご紹介します。

朝食・・・まず始めよう 食べ物を口にする習慣

朝食は一日の活動源です。体内時計をリセットし、生活リズムを正しくするためにも、ぜひ食べましょう。今まで朝食を食べる習慣のなかった方、コーヒーだけで済ませていた方には、次のような食品がおすすめです。

食パン・バターロール・おにぎり・ゆで卵・牛乳・野菜ジュース・ヨーグルト・バナナ・リンゴなど

昼食・・・外食では一品ものよりも定食を

外食をする場合、忙しくて時間がない、選ぶのが面倒などの理由で、一品料理やいつも同じメニューに偏ってはいませんか？主食（ご飯やパン、麺）・主菜（肉、魚、卵、豆腐）・副菜（野菜）の揃った定食メニューがおすすめです。惣菜を買う場合でも、バランスを考えて購入しましょう。



夕食・・・食事が夜遅くなるときの改善策は

夕食時間が21時を過ぎる場合、気をつけたいことは、空腹感から早食いやどか食いをしてエネルギーの過剰摂取にならないようにすることです。過剰に摂取してしまったエネルギーは体脂肪となって蓄積されやすく、肥満の一因となります。食事の内容（低エネルギーで消化のよい物）を考慮したり、18時～19時頃にサンドイッチやおにぎり、牛乳など軽く食べておくようにするとよいでしょう。

お酒と上手に付き合しましょう

「飲む」より「味わう」の心構えで、ほどほどにしておきましょう。

お酒の適量は、一日に日本酒で2合（360ml）まで。他のアルコール類では、ビール中ビン2本、ワイン（グラス）4杯、焼酎湯割り2杯（原酒を倍に割るとする）、ウィスキー（ダブル）2杯（それぞれ1種類で日本酒2合に相当します。）

牛乳・乳製品、野菜・海藻を積極的にとりましょう

一般的に一人暮らしの方は、牛乳など乳製品や、野菜（とくに緑黄色野菜）が不足しがちです。牛乳は毎日コップ一杯、野菜は毎食ごと食べる習慣をつけたいものです。食物繊維・鉄・カロチンなどの多いトマト、オクラ、ブロッコリー、ほうれん草などの色の濃い野菜はもちろん、きゅうり、レタス、大根などの野菜も下処理が簡単で生ゴミの少ない野菜ですので、お好みのかたちでしっかり野菜を食べましょう。

薬箱

『トイレが近い』



夏、屋外で焼き肉を食べながら飲むビールや、かんかん照りだった日のビアガーデンで夜風に当たりながらのビールは、格別においしい。ただ残念なことに女性を誘っても『トイレの回数が多くなる』『お腹がすぐ張っちゃうし』と丁寧にお断りされることが多い。

先日、おじさん、おばさん方に（無理矢理）誘われて、近所の居酒屋さんへ。「私はビール党でして、と言ってもお恥ずかしい話、他のお酒が飲めないだけです。」色々とお酒を勧めてくれるし焼酎や冷酒のうんちくを聞かされる。でもよくわからないし残念ながらおいしいとも思わない。（あっ、そうか前出の女性陣も、ワインとか、カクテルならOKでビールが好きじゃないのかも？）と、ひたすらビール。肴はだし巻きとアジの塩焼きがあれば最高だ。

「ビールだと、トイレが近くならない？お腹も冷えるし」

「最近、急におしっこに行きたいとか我慢できない時がある」と、初老のおばさま。「変な話、さっき行ったのに、またすぐ行きたくなることも。」と菖蒲色の髪のおばさま。

「わしゃ〜、前立腺じゃから1回じゃ出んし、出たと思っても、膀胱に貯っとるんよ。あハハハ〜」老眼鏡を直しながら病氣自慢のおじさま。

「年のせいじゃからしょーがねんよ。な〜兄さんよ。ま〜遠慮せずにしっかり飲まれ〜。が〜っハハハ〜」

確かに、自身、「ちょっとすいません」と30分ほど飲んでいるとトイレに立つことが非常に多くなる。そして、また行きたくなる。しかしこれはアルコールの利尿作用のためで、体の生理だ。

でも、この方達は本当にそれだけなのだろうか。

『昼夜問わず何度も（1日に8回以上）トイレに行ったり、我慢できない突然の尿意を週に1度以上感じる人を過活動膀胱と言う』そうだ。先日出席した勉強会では80才を超えた方の実に40%近くがこの過活動膀胱だとも聞いた。

「お兄さん、『おしっこが漏れるんよ』って病院の先生の前じゃ言えんよ。この年になっても。な〜。」わ〜っはっはっはっは〜とおばさま方一様に頷く。

「でもな、旅行に行こうと思っても、いつもトイレのことばかり考えんといけんし、車じゃ長距離は無理だし。映画も、何時間もじっと座って見とられんしな〜。」漏らすかもしれないという不安と常に戦っているそうだ。

最近頻尿や、尿意切迫感を改善する良い薬も何種類か出ています。また、骨盤底筋体操を併用することで効果が高まります。

過活動膀胱かな？と感じている方は、年だからしょうがないよと放置せず、どうか是非一度病院でご相談されたら如何でしょうか？

ワン・ポイント応急処置知識 ～毒ヘビにご用心～



畑の草刈りをしていたら、ヘビに遭遇！！なんて季節になりました。そこで今回は、代表的な毒ヘビ・まむしに咬まれた時の対処法についてです。

まむしは全長45～70cm、頭は長三角形で尾は短く、背面は灰褐色ないし暗褐色で、黒褐色の銭形斑紋があるのが特徴です。毒牙は上顎の前端に左右一つずつあります。平地にも山地にも生息し、水辺・湿度の高い竹やぶ、山間の水田付近、比較的乾燥した耕地や河原にも見られます。

マムシの毒は出血毒で、血管壁を破壊するため出血が起こります。咬まれた瞬間、針でチクッと刺されたような感じがします。咄嗟にヘビの種類を見分けるのは難しいのではないかと思いますので、ヘビに咬まれたら、まず、牙痕数の確認をします。毒ヘビであれば、10分後、咬まれた部位を中心に黒くなり、腫れ、痛みがあります。その他、局所の出血、むくみ、壊死などがみられます。

具体的な対処法

- ① 咬まれた部位から数センチ心臓よりをひもかハンカチでしばり、毒のまわりを防ぎます。（注）あまり強くしばらないこと。強くしばりすぎると、咬まれた部位への血流が悪くなり、壊死するおそれがあります。
- ② 傷口に口を当てて血を吸い取り必ず吐き捨てます。これはもっとも簡単な毒液の処理方法です。ただし、口内に疾患のある人は、些細な傷口からでも毒が進入しますから、やっちはいけません。
- ③ 傷口の腫れと毒のまわりを抑えるため、冷却パック等で冷やします。
- ④ 手当を終えたら、なるべく早く医療機関に受診して下さい。治療には血清が必要な場合もあります

～ 大臀筋を鍛えてみよう ～

大臀筋は骨盤の後方にあるいわゆるお尻の筋肉です。この筋肉は立った時の姿勢を助けたり、歩く時の安定性や速さを助けたりします。腰の曲がっている人はこの筋肉が働きにくくなります。そこで今日はこの筋の簡単な鍛え方を紹介します。

- ① まず仰向けに寝ます。
- ② 膝を少し曲げて立てます。
- ③ 手は体の横に置きます。
- ④ ゆっくり腰（お尻）を持ち上げます。
- ⑤ 腰を持ち上げたままお腹に少し力をいれて10数えます。
- ⑥ ゆっくり腰を下ろします。
- ⑦ 以上を10回繰り返します。

注）横に置いた手には力を入れすぎないようにしましょう。軽く支える程度です。

運動中は息を止めてかまないようにしましょう。

息を止めて行なうと血圧が上がりやすくなります。

痛みのある時は止めておきましょう。





今回は、老人医療受給者証をお持ちで、一般病棟（療養病棟以外）に入院されている方の食事代についてお話しします。

まず、老人保健医療とは、健康保険に加入している75歳以上（一定の障害がある方は65歳以上）の方が対象であり、病気やケガをした場合、老人保健医療の制度で診療を受けることになります。ただし、平成14年9月30日までに70歳になった方（昭和7年9月30日以前に生まれた方）についても老人保健医療の対象となります。

老人保健医療では、医療機関の窓口にて、医療費の1割（一定以上の所得がある方は医療費の3割）を負担します。

老人保健受給者証をお持ちの方で、市町村より「老人医療の限度額適用・標準負担額認定証」の交付を受けて、それを医療機関へ提示した場合、入院時の食事代が以下の表のそれぞれになり、減額される方もいらっしゃいます。

	一食あたりの負担額
一定以上所得および一般 (申請していない 又は申請したが認定されなかった)	260円
低所得Ⅱ (90日までの入院) (過去12ヶ月の間に91日以上入院した場合)	210円 160円
低所得Ⅰ	100円

「老人医療の限度額適用・標準負担額認定証」は有効期限内であれば、どこの医療機関でも利用できます。また、有効期限以降も利用する場合は、期限が切れる前に手続きをする必要があります。有効期限は毎年、申請された月から次回の7月末日となっていますので、ご確認ください。

各市町村の老人保健医療担当窓口健康保険証、老人保健医療受給者証、印鑑を持参することで認定の申請が可能です。

また、当院の相談室でも和気町の場合に限り、代行申請を行っておりますので、声をかけていただければと思います。



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

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

外来診療予定表

平成19年7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	赤松	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
- 金曜日午前是一般外来です
- 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

まづい

