

# きたがわ



和気町衣笠にて撮影

## 目次

歯科通信	2ページ	傷の手当てと応急処置	6ページ
レディース通信	3ページ	ふくらはぎを伸ばそう	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



～歯ごたえのヒ・ミ・ツ～

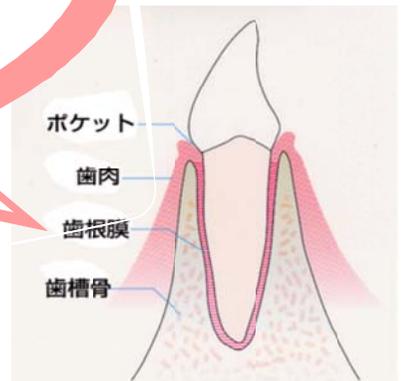


トンボも見かけるようになり、秋らしくなってきました。  
秋といえば「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」など色々ありますが、  
なんといっても「食欲の秋！！」ではないでしょうか？  
秋は、栗・柿・秋刀魚・茸と美味しい物がたくさん旬を迎えます。楽しみで  
すね。食べたときにおいしく感じるの、見た目、味、香りはもちろんのこと  
「歯触り、歯ごたえ」も大きく関係しています。

では、私たちは「歯触り、歯ごたえ」をどのようにして感じているのでしょ  
うか？ 歯が感じているのでしょうか？ それとも、顎の骨が感じているので  
しょうか？

実は、歯と<sup>しろうこつ</sup>歯槽骨（顎の骨）との間にあるクッションのような繊維<sup>しこんまく</sup>「歯根膜」  
によって「歯触り、歯ごたえ」を感じています。「歯根膜」は食べ物の硬さ、  
粘りなどを見分けたり、髪・小石などの異物を識別したりする敏感で優れたセ  
ンサーです。

歯根膜って??  
歯と歯槽骨の間をシャープな繊維という靭帯の  
ようなもので埋めている組織を呼びます。  
厚さは0.25mmくらいで、歯にかかる衝撃を受け  
止めるクッションの役割を果たしています。  
この部分が「歯触り、歯ごたえ」を感じています。



この歯根膜は天然の歯だけにあるもので、かぶせや詰め物のように人工的  
には補うことができません。

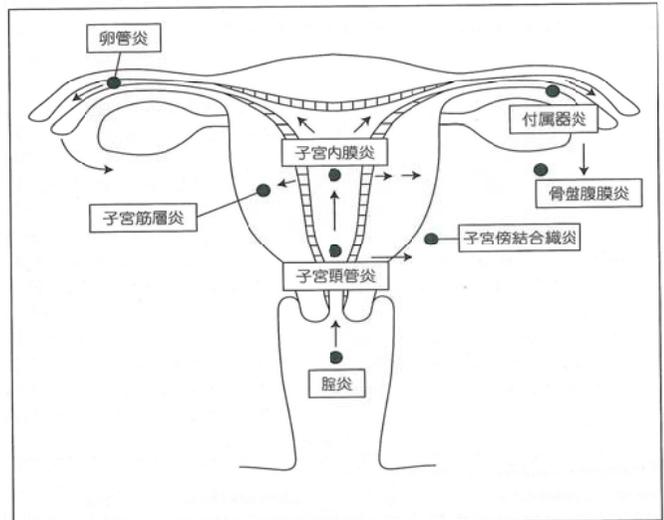
この素晴らしい感覚「歯触り、歯ごたえ」をより長く楽しむためにも、ご自  
分の歯を大切にして頂きたいと思います。その為にも、正しい歯磨きや定期健  
診を大切にしてみてはいかがでしょうか？

レディース  
(婦人科) 通信

## 性器クラミジア感染症

性器クラミジア感染症は、目の感染症トラコーマの病原体であるクラミジア・トラコーマチスが性器に感染することによって起こります。女性感染者は感染時には無症状で、治療の機会がなく感染が進むと、黄色く粘りけのあるおりものがみられるようになります。感染が腹腔内から上腹部に広がれば、卵管やその周辺に癒着が生じ、不妊症、子宮外妊娠、さらに肝臓周囲まで炎症が及ぶと、急激な上腹部痛の原因にもなります(右図参照)。予防のためには、まずは正しい知識をもつことが大事です。

検査は簡単で、子宮頸管か膣内の分泌物で容易に診断がつきます。内診台にあがることに抵抗のある方でも、長い綿棒(弾力性があり、折れることはありません)をそっと膣内に自分で挿入することで検査できます。



日本性教育協会の調査によると、性交経験の低年齢化が指摘されています。パートナーが性感染症を指摘された方や、おりもの(黄色く、粘りけがある)の気になる方は検査が必須です。また、無症状であっても何らかの機会に一度検査を受けられることをお勧めします。

治療は通常1回薬を飲むだけですが、難治性(骨盤内に感染が広がった)ですと、さらに強力な治療が必要となる場合があります。その意味でも早期に発見、治療することが重要です。パートナーも同時に治療しなければなりません。またクラミジアと淋菌は5%程度に合併し、他の性感染症(性器ヘルペス、尖圭コンジローマ、梅毒、等)とも合併する場合があります。

クラミジア感染症は増加しています。自分の身体をいたわれるのは自分自身です。不特定多数の相手とのセックスは避け、特定の相手とのセックスでもどちらかに疑いのある場合はコンドームを使用することが予防の基本と言えるでしょう。

不安のある方は、当院にもお気軽にご相談ください(簡単に検査でき、結果がでるまでに要する時間は60分程度です)。

# 栄養だより

メタボリックシンドロームは生活習慣が密接に関係しています。生活習慣をちょっと改善するだけで、内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを防ぐことができます。こんな生活をしていませんか？ まずはあなたの生活習慣をふり返ってみましょう。



食事は満腹になるまで食べる

間食をよく取る

料理に砂糖をよく使う

濃い味付けが好き

緑黄色野菜をあまり食べない

アイスクリームを好んで食べる

普段から階段を使うことが少なく、エレベーターなどに乗ってしまう

運動の習慣がない

ストレス解消にお酒を飲むことが多い

タバコを吸っている



は食習慣、は運動習慣、は嗜好です。当てはまる項目が多い人は要注意！まず

は簡単などころから改善していきましょう。

◇内臓脂肪が貯まりやすい食事は、高脂肪食（油っこい食事）、高ショ糖食（甘い物）、高カロリー食（カロリーが高いもの、食べ過ぎ）、低繊維食（野菜の不足）です。また濃い味付けは塩分を摂りすぎるだけでなく、食欲をそそり、食べ過ぎを招きます。

◇バランスのよい食事と腹8分目。これがメタボリックシンドロームにならない秘訣です。

◇「百薬の長」ともよばれるアルコールは脂肪に変わりやすいのでとりすぎは禁物です。またおつまみには高カロリーのものが多いので、おつまみの品を工夫したり食べ過ぎに注意しましょう。

◇ドレッシングをノンオイルタイプに切り換えましょう。

◇野菜や海藻類を積極的に食べ、主食を少しだけ減らしましょう。

◇不必要な間食は控えましょう。もしも、食べるならば洋菓子よりも和菓子にしましょう。

◇肉類は赤身を使用しましょう。

◇主菜は揚げ物よりも煮炊きした料理を選びましょう。

◇夜は体を休めるために消化吸収がよくなり、摂取したエネルギーが効率よく体に蓄えられてしまいます。

夕食から就寝までの間は、2～3時間はあけましょう。

## メタボな体

## 薬箱



「お父さん！これ、誰のユニフォーム？」 押入をごそごそしていた奥方が叫んでいる。

私がここにお世話になり出した頃（昭和の終わり頃だが）には、（イケメン）男性職員から成る野球部があった。年に何度か試合もあり、皆とお揃いのユニフォームに身を固め、颯爽とはいかないまでも、ダブルプレーが取れる程度には体も動いていた。ただ、ユニフォームは少し大きめのサイズらしく、お尻もぴしとしていなかったので、ハンカチ王子のような凛とした格好ではなかった。それぞれが年齢を重ねていくうち、いつしか野球部も無くなり、その存在さえ忘れさられた。そして押入の奥には革のバッグに入ったユニフォームだけが残った。「誰の？」不思議そうに息子が尋ねる。”M”のタグの付いたそれは彼の体すら受け入れようとはしない大きさ。なかなか以前の体型を家族に想像させることは難しい。まして2サイズも違うとなおさらである。「悪の根元はそのお腹！。内臓脂肪で一杯のそのお腹がいけなんじゃないの！」奥方と同じ口調になりつつある次女がぼそっとたしなめるように呟く。

ではなぜ、内臓脂肪がいけないのでしょうか？ 脂肪組織から作り出される生物活性をもつ物質は「アディポサイトカイン」と名づけられました。このアディポサイトカインは、血圧を上げ、糖代謝や脂質代謝を邪魔し、血栓を作り、炎症を惹き起こし、免疫を狂わせ、生殖機能や食欲にまで影響を与える物質を作り出す、まさに巨大工場なのです。唯一、アディポネクチンという物質は動脈硬化からの守り神なのですが、内臓肥満が進むと濃度が下がってきてしまいます。こうした多様な作用は、皮下脂肪にはほとんどありません。つまり、「脂肪」と言ってもついている場所によって働きが全く違うのです。\*1

内臓脂肪はなかなか落ちないと思ってあきらめている人も多いと思いますが、内臓脂肪の細胞は代謝が活発な為、減らしやすい傾向があります。ですから比較的短期間に自分の努力の成果が現れます。

## 1. 食事を腹8分目

食事がうまいのは元気な証拠。なんて言いながら、「うっぷーっ。上手かった～。あ～喰った喰った」ジョッキー片手にポッコリお腹をポン。長年の過食がこのお腹を作っちゃったのです。栄養バランスをよく考え、食事の時間を楽しくすることを考えてみます。

## 2. ストレスの少ない生活

体重計に乗って一喜一憂。短期間でやせようとするのはストレスの原因。むしろ逆効果です。目標体重を決めて毎月、5～10%程度の減量に努めます。

## 3. 適度な運動

ずっと続けることの出来るものを選びます。エレベーターはなるべく使わない。近所への買い物は車を使わないなど少しの努力で1日1万歩を目標にします。

つまりは『適正な摂取カロリーにし、内臓脂肪を燃焼して減らす。』ということです。

先日当院で行われた健康教室で「お腹周りの目標リボン 男性用85cm」をもらった。男性は、おへそ回り85cm以上がメタボリックシンドロームの条件その1。今、そのリボンを普通に巻くことが出来るようがんばっています。

でも、このMサイズのユニフォームは無理だな～。

参考文献

\*1: wam net plus 5/14

## ワン・ポイント応急処置知識



秋は運動会やアウトドア活動など、外で活動する機会が多くなる季節です。ときには、ケガをしちゃった、なんてことも・・・そこで、知っているようで意外と間違った処置をしている方が多い傷の処置方法を紹介します。

### （傷の手当てと応急処置）

まず、傷の汚れを取り除く事が重要です。水道水で構わないので、水を流しながら砂や土などの異物を洗い流します。このような処置をすることで雑菌の侵入を最小限に出来ます。すぐにこのように処置をしないと雑菌で感染し、傷が長期間完治しなかったり、膿を持ったり、周囲にも広がったりします。

傷の様子によって、すり傷なら洗浄してガーゼや絆創膏で覆いますが、さけた傷や傷が大きければガーゼなどで覆い病院で処置を受けましょう。

手当のつもりでしたことが、かえって逆効果となる事もあるので下記の事はさけた方がよいでしょう。

- ・傷の上にヨモギの葉やアロエなどの植物をつけたりするのは、細菌感染の危険性があるので避けましょう。
- ・傷口に直接、ちり紙や脱脂綿をあてたりするのもよくありません。
- ・新しい傷に軟膏を塗り込んだり、安易に傷の消毒、ヨーチンなどは用いないようにしましょう。逆に傷の治りが悪くなります。

## ふくらはぎを伸ばそう

足がつったりすることが少なくなるよ



ふくらはぎの筋肉の疲れを取りましょう。

椅子に腰をかけ片方の膝を伸ばします。

伸ばした足の爪先をあげてふくらはぎをしっかり伸ばします。

伸ばして10数えます。

もう一方の足も同じようにします。



先日、入院中の患者さまのご家族からあった相談です。

そろそろ退院を考えておられ、退院に際して介護保険を利用したいとのことでした。介護保険でどのようなサービスを希望しておられるのかを尋ねると、ポータブルトイレ（福祉用具）の購入希望であり、それ以外のサービスは特に考えておられないとのことでした。

それだけであれば、介護保険以外のサービスで、町の社会福祉協議会などがレンタルしてくれる物もあるのですが、その方が希望された種類のポータブルトイレはレンタル品の中にはなかったため、介護保険の新規申請をすることになりました。

介護保険にて要支援1～2、または要介護1～5となれば、介護保険で購入可能です。しかし、自立と認定された場合には介護保険は利用できず、全額自己負担となります。介護保険は結果が出るまでに約1カ月かかり、退院の目処がたってからの申請となります。そういった場合、自宅に帰ってから認定結果が届くこともあり、その方も認定結果が届くよりも退院日の方が早くなりそうでした。しかし、ポータブルトイレは退院後すぐに必要なものであり、退院までには欲しいと言われました。

介護保険の利用は申請日に遡って利用できることになっています。この方の場合、申請はすでに済ませておられましたので、役場の方と相談し、介護保険の認定結果でもし「自立」となった場合は、全額自己負担になると、ご家族の了承を得た上で手続きをすることとなりました。

認定結果が出る前に購入することになりますので、事前申請が必要であり書類の作成も必要となってきます。介護保険の新規利用の方で、同じ様な利用の仕方をしたいと考えておられる方がいらっしゃいましたら、購入前に一度、相談室までご相談ください。

外来診療予定表

平成19年10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	岡本	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](mailto: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

どこにいても...

