

きたがわ



和気町和気にて撮影

目次

歯科通信	2ページ	部署紹介	6ページ
レディース通信	3ページ	相談室から	6ページ
栄養だより	4ページ	紫外線対策	7ページ
薬箱	5ページ	メタボ健診始まります	7ページ
総コレステロールからLDLコレステロールへ	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

最近、色々なところで「アンチエイジング」という言葉を耳にします。この「アンチエイジング」って何なのでしょう？日本語では抗老化や抗加齢という意味で訳され、加齢に伴う衰えや機能の低下を遅らせて、若返りを図ることです。でも、歯とは関係ないよ！と思われるかもしれませんが、歯が悪くなるとしっかり噛みにくくなり、脳への刺激が減ることで脳の老化が進行しやすくなります。また、噛む回数が減ると口周りの筋肉が衰えて、たるみやすくなります。そして、唾液の分泌が少なくなると歯周病やむし歯が進行しやすくなります。実は歯は全身の健康と老化防止に大きく関わっています。そこで、今回は「**口元美人！ガム噛みエクササイズでアンチエイジング**」をご紹介します。（若返り！モデルスマイル塾 石野由美子著 小学館より）

準備するものは「ガム」だけです。このときに「糖分0%のキシリトールガム」を選ばれることをお勧めします。「キシリトール」には、むし歯菌を弱らせる効果があります。むし歯予防にもなりますので、一石二鳥ですよ！準備ができれば、1回約5分、1日3～5回を目安に、毎日行うと効果的です。食後や畑仕事、家事をしている間などいつでも良いです。



- ①ガムを口に入れる
- ②ガムを舌で右の一番奥の歯に送る
- ③唇を閉じたまま、奥歯でガムを10回、しっかり噛む
- ④10回噛んだら、ガムを噛みしめたまま唾液を舌の上に集め、ゴックンと飲み込む
- ⑤ガムを舌で左の一番奥の歯に送る
- ⑥唇を閉じたまま、奥歯でガムを10回、しっかり噛む

⑦10回噛んだら、ガムを噛みしめたまま唾液を舌の上に集め、ゴックンと飲み込む以上を左右交互に繰り返します。長く噛むと唾液腺が刺激されて、唾液の分泌が良くなります。唾液の中には表皮（皮膚など）を作るホルモンが含まれているので、肌にハリとツヤを与えるのにも役立ちますよ。

キシリトールガムを噛むことの効用

- ①脳の働きを活性化
口を動かすと脳の広範囲に効率よく血流を高めることができ、脳が活性化されます
- ②記憶力がアップ
ガムを噛むと脳にある新しい記憶を取り込む海馬という部分が活性化されます
- ③心身がリラックス
ガムを噛むと血中にあるストレスホルモンを減少させる効果があります
- ④むし歯・歯周病を予防
抗菌作用のある唾液の分泌を促進して自浄作用（洗い流す）を高めます
- ⑤生活習慣病を予防
噛む習慣がついて過食を防ぐことにつながります
- ⑥ダイエットを後押し
噛み始めると脳内で神経性ヒスタミンが作られ、満腹中枢を刺激したり、脂肪燃焼を後押ししたりします
- ⑦フェイスラインをシェイプ
顔の筋肉の約7割は口の周りに集中しています。口の周りの筋肉を刺激すると、周辺の頬や顎、首などの筋肉も刺激します

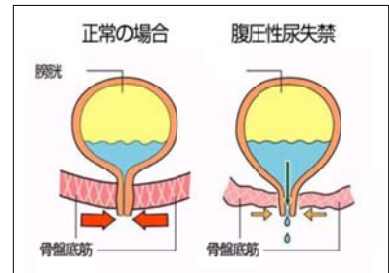
よく噛める歯は、いつまでも若々しくいられるための必需品です！！

レディース (婦人科) 通信

尿失禁と頻尿

40歳以上の女性では、40%に尿失禁の経験があるといわれています。頻尿、排尿時違和感などを含めると、排尿障害を持つ女性は珍しくありません。高齢化社会をむかえるにあたり、その治療もクローズアップされています。尿失禁は約50%を占める①腹圧性尿失禁と、20%を占める②切迫性尿失禁、その両者が存在する③混合性尿失禁に分類されます。また尿失禁がなくても、尿意切迫感があって頻尿や夜間頻尿を伴えば、④過活動膀胱という病態で、これは日常生活に大きく影響することから治療の対象になります。

①腹圧性尿失禁：腹圧が加わった時に膀胱の内圧の方が尿道を閉鎖しようという力に勝ってしまい尿漏れを起こします。咳、ジャンプ、走る、重いものを持った時などです。経産婦に多く、骨盤底を支える筋群の弛緩、また肥満等も原因になります。軽症例には骨盤底筋の訓練や薬の治療が行われます。主に用いられる薬の作用は、膀胱の筋肉を弛緩させ、蓄尿を容易にし、また尿道括約筋を収縮させ尿失禁を予防します。それらが無効の症例に対し、手術が行われる場合があります。

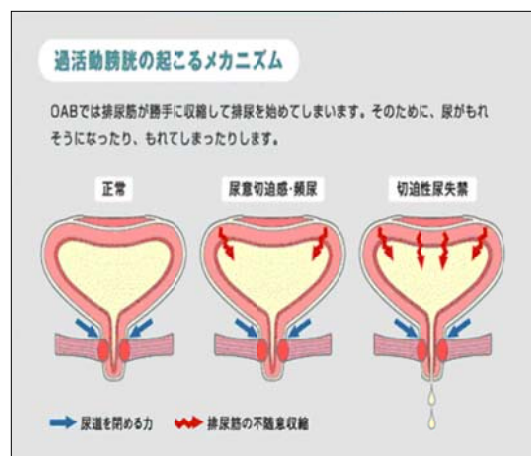


②切迫性尿失禁：強い尿意に伴って無意識に尿が漏れる状態を指します。脳の排尿に対する抑制が低下していたり、膀胱、尿道に脳の排尿抑制に抗しきれない刺激が加わることが原因と考えられます。すぐに行かないとトイレが間に合わない、夜間頻尿、水分摂取直後に尿意、冷水に触れると尿意を催す、等の症状があります。抗コリン薬という、膀胱の収縮を抑える作用のある薬を飲むことで改善が期待できます。

③混合型尿失禁：①腹圧性尿失禁と②切迫性尿失禁の合併

④過活動膀胱：尿意の亢進を呈す症候群といえることができます（前述）。治療は膀胱訓練、骨盤底筋の訓練、抗コリン薬等の投与が行われます。70歳代女性の2割近くが、80歳代の4割が尿意切迫感を自覚し、生活上の不都合を感じているにも関わらず、医療機関を受診する方の割合は10%前後に留まっているのが現状です。

①腹圧性尿失禁に対して、ポリプロピレンメッシュリボンという素材を尿道の下側に通し、尿道を支持、補強する手術が主に泌尿器科にて行われています。手術は膀胱訓練、骨盤底筋の訓練、薬物療法の無効な症例に行われるのが通例です。欧米では尿失禁等、女性骨盤底医学は産婦人科の学問の1つとして確立しています。第一選択としての泌尿器科受診に“敷居の高さ”をお感じになる方、婦人科にて随時相談をお受けいたします。



栄養だより

夏のドロドロ血液解消！

【ドロドロ血液ってどんな血？】

なんらかの原因で血液の粘度が増し、血流が悪くなった状態を「ドロドロ血液」と名づけました。

【ドロドロ血液の原因は？】

ドロドロ血液と生活習慣病には深いかわりがあります。

- ・ ストレス、過労、睡眠不足、喫煙

白血球が活性化し、粘着度を増します。

- ・ 糖尿病、肥満

血糖値が高いと赤血球の膜に異常が生じて流動性が悪くなります。

- ・ お酒の飲みすぎ、糖分のとりすぎ

アルコールや糖分を過剰にとると血小板が固まりやすくなります。

【血液をサラサラにする食品は？】

いろいろな実験から、血液をサラサラにする食品が明らかになってきました。

お茶、魚、海藻、納豆、酢、きのこ、野菜、ねぎ類。頭文字をとって「オサカナスキヤネ」と覚えてください。特に食生活では野菜をいかにとるかがポイントです。1日350～400gを目安にしましょう。

【夏は冬よりもドロドロになりやすい？】

夏は汗をかきやすいだけでなく、冷房による湿度の低下などもあって知らないあいだに水分が足りなくなっています。また、冷房のきいた室内では毛細血管が収縮することによっても血流が悪くなります。水分補給をお忘れなく！

【夏のサラサラ、どこに注意？】

ビールを水代わりに飲む。これは夏によくあるまちがいです。ビールを飲むと利尿作用によって飲んだ以上の水分が体外に出ていき、脱水症状に陥ることがあります。また、ジュースや清涼飲料水など、糖質を含む飲み物もエネルギー過多につながるため、水分補給は水やお茶などカロリーゼロのものを基本にしましょう。冷たい飲み物の飲みすぎは胃袋を冷やし、胃のまわりの血管が収縮して血流が悪くなり、冷えた胃を守るために脂肪がついたりします。暑い季節ですが、できれば温かい飲み物をおすすめします。

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

薬箱



ちょっと湿布貼って。

痛みの中心だろう部分に指を押し当てながら湿布を持ってきた。

「そう、その辺。あ～もう少し上の方が良い。」

貼れば気持ちよくなり、すぐに効くらしい。

さて、貼り薬と言っても何種類か有って、湿布はそのうちの一つ。

更にパップとテープというものに別れる。

薬の成分でもまた分類され、鎮痛薬を配合したものと、メントールが入っていて冷たく感じるもの、唐辛子エキスで暖かく感じるものがある。

昔から使われているのはいわゆる冷たい湿布（メントール入り）と温い湿布（唐辛子エキス入り）。一般によく言われているのは、冷たい湿布は捻挫、打撲、肉離れなどの外傷を受けて、患部に急激な炎症が起きている時に使い、腰痛などの慢性的なものには、温いタイプのもを使う場合もある。どちらも湿布に含まれる水分が重要なので使った後はよく袋の口を折り曲げておくことが大切です。

「昔”ためしてガッテン”で、冷たくするタイプのもものと温めるタイプのもものとどちらも皮膚の表面の温度を下げる。」ってやってたな～。ま、唐辛子エキスで、痛みを紛らわすってことかもしれないな。だから、貼っていて気持ちが良いなと思う湿布を貼ればいいのではないかと思う。冷たい湿布は冷蔵庫に入れておけばより冷たく感じるかな～？是非、試していただきたい。

鎮痛薬を配合したものは、皮膚の下を縦横に走っている極細い毛細血管から速やかに成分が吸収され、薬効が発揮される。きちんと貼り方さえ守れば、貼っている間中、薬が常に体内に入るのである。1日1回貼るだけで十分な効果が得られる。

少し横に引っ張るようにして真ん中のフィルムを剥がし、貼りたい場所に貼り、更に、片側ずつはがして押さえれば結構貼りにくいと思われるところでもフィットする。どうしてもすぐとれるという場合は、テープに少し切れ込みを入れて動きやすくすることで剥がれにくくなるのではないかと思う。

「また転けた」足首にぐるぐると貼る湿布は父以上に人気者である。

総コレステロールからLDLコレステロールへ

健康手帳等でご自身の検査結果をきっちり管理されている方は、ちょっと戸惑うかもしれません。というのは、従来の住民健診で高コレステロール血症の指標とされていた総コレステロールは、このたびのメタボ健診では測定されず、代わりにLDLコレステロールが判断基準に用いられます。これは総コレステロール値が高い人のなかには、善玉コレステロールであるHDLコレステロール値が高い人もおり、動脈硬化の心配のない人まで含まれてしまう可能性が高かったためです。

動脈硬化性疾患の原因となるのは、悪玉コレステロールといわれているLDLコレステロールです。高コレステロール血症の診断基準値は、LDLコレステロール140 mg/dl以上（総コレステロールの場合だと220 mg/dl以上）ですので、この値を超える場合は要注意です。

部署紹介

こんにちは診療放射線室です。

私たちの部署では、色々な装置や機器を使用して、患者様の身体各部の様子を画像として表し、医師の診断の手助けをする業務を行っています。それでは私たちが日常使用している装置や検査について簡単に紹介させていただきます。

【一般撮影装置】 皆様に最も馴染みのある、一般的にレントゲンと呼ばれているX線を利用して胸や骨の写真を撮影する装置です。

【X線テレビ装置】 X線を利用したテレビに身体各部の動きや状態を映し出し、観察・撮影する装置です。バリウムなどを使用した胃や腸の検査や内視鏡と組み合わせた検査などに使用します。

【X線CT装置】 ドーナツ型の装置で、身体の周囲をX線装置が回転しながら身体の断層像（輪切りの像）を作り出す装置です。脳出血や身体各部の炎症・腫瘍などの発見に威力を発揮します。

【MRI装置】 CTと同じようにドーナツ型（やや長い）の装置ですが、X線ではなく磁石を利用し、身体各部の任意の断面や血管を表すことができる装置です。X線の被ばくを受けることなく、脳梗塞や身体各部の炎症・腫瘍などの発見、整形外科領域の診断に威力を発揮します。

【骨密度測定装置】 X線で腰椎の骨密度（骨の強さ）を測定し、骨粗鬆症の診断を行う装置です。

【超音波断層装置】 超音波（人間の耳には聞こえない音の波）を利用して身体各部の任意の角度の断層像を得ることのできる装置です。主に心臓・腹部臓器・血管などの検査に使用されます。

以上のような装置を使用して、私たちスタッフ一同、病院の理念である『安心』『信頼』『満足』できる医療が提供できるよう努力していきたいと考えています。

相談室から

今回は入院中に困ることとして挙げられる「入院中の洗濯」についてご紹介します。当院には、ひとり暮らしの方や、ご家族が多忙の為頻繁に来院出来ない方、遠方にご家族が住んでおられ頻回に来院することが困難なご家庭など、様々な事情をお持ちの方が入院されています。

患者様やご家族の方から「動けるようになれば、院内のランドリーで洗濯できるのだが今はそれもできないので何かいい方法はないだろうか」「なかなか家族が洗濯物を取りに来られないので、どうしたらよいただろうか」と相談を受けることがあります。そのような場合、洗濯業者を紹介しています。当院では3社の洗濯業者が入っており、その中で患者様やご家族に、どの業者にするか選択してもらっています。病院にて申し込み用紙を預かり相談室が一括して依頼している業者や、ご家族や患者様から直接依頼してもらう業者など様々です。費用についても業者ごとに異なり、請求は入院費とは別に業者さんからの直接請求となっています。

入院中の不安を少しでも軽減できるお手伝いが出来たらと思いますので、ちょっとしたことでも遠慮なく相談室まで声をかけて下さればと思います。



知ってお得な紫外線対策

知っていますか？ 紫外線のダメージは若い頃から蓄積し、一定の年齢に達すると加齢による老化も手伝い一気に表に現れます。その影響はシミやシワだけではなく最悪の場合、腫瘍や皮膚癌を引き起こす事もあります。さらに免疫力の低下や白内障を含む目のダメージなど、健康を害する影響もあります。

温暖化の進むこれからの時代には、紫外線をできるだけ浴びないように対策・防御しましょう。

【紫外線予防対策】

- ・紫外線の強い時間帯（午前10時～午後2時）はできるだけ外出をひかえる。
- ・紫外線（特にA紫外線）は窓ガラスを通過するので室内でも注意する。
- ・自分に合った日焼け止めを塗る。
- ・衣類は紫外線をカットする効果の高い物（厚手で黒っぽい物）を着用し、露出部分を少なくする。
- ・外出するときは帽子（ひさしが大きい物がよい）をかぶる。
- ・UVカット処理が施されたサングラス（フレームが大きい方がよい）をかける。
- ・戸外ではできるだけ日陰を利用する。

美白や老化を予防するためにも、紫外線にはなるべく当たらない方がいいといえます。だからといって屋外のレジャーを控えるのは、少しつまらないですね。この夏、上手に日焼け止めや予防対策を活用してみませんか。

メタボ健診 始まります！

平成20年7月から和気町特定健康診査、特定保健指導が始まります。

特定健康診査とは、今までの和気町基本診査にかわるもので、40才～74才までの方を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した新しい健診です。対象の方には、すでに受診券が和気町役場より送られてきています。受診券には、有効期限や自己負担金、受診できる健診項目が記載されているので必ずご確認ください。

健診は7月～12月まで実施され、当院では只今、事前予約も受付していますが、当日来られた方にも健診ができる体制をとっていますので、是非ご利用下さい。その際、国保の保険証・受診券・自己負担金をご持参くださる様、お願いいたします。（被保険者の資格がなくなった時には、健診を受けていただくことは出来ません。）受診結果は、当日口頭、あるいは後日書面にてご説明させていただきます。

和気町からは、結果通知表と共に保健指導の案内が届きます。健診結果により、生活習慣病のリスクが高いと判断された方は、保健指導を受けていただきます。

保健指導とは、メタボリックシンドロームの予防、改善に役立つ食事や運動などの指導のことで、リスクにより「積極的支援」「動機付け支援」「情報提供」と3段階に分かれます。当院では、「動機付け支援」を実施予定です。「動機付け支援」に該当された方は、是非当院をご利用下さい。

特定健診についてのお問い合わせは 北川病院 93-1141

外来診療予定表

平成20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	柚木	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	大岩		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	赤松	吉田	湯浅	茂本			友成	
	午後	桑木		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 吉田医師
- 第4週 大岩医師

月・木・金曜日の内科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

水曜日の内科①は第1・4・5週です

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）

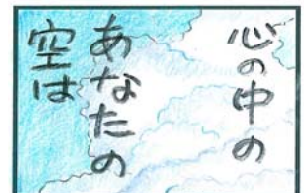
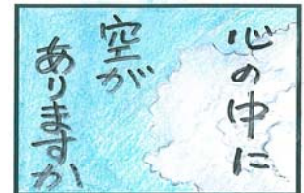
【受付時間】 7:00～12:00 【診療時間】 9:00～

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