

きたがわ



きたがわほいくしょにて撮影

目次

歯科通信	2ページ
レディース通信	3ページ
栄養だより	4・5ページ
自助具 エンバーサカフ	5ページ
部署紹介	6ページ

療養病棟風景	6ページ
鼻血対処法	7ページ
試してみよう！インターバル速歩	7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

～口の中に生えるカビ～



暑い夏が終わり、食べ物が美味しい季節・・・秋がやってきました！！秋の味覚は、しっかり味わえそうですか？栗・キノコ・サンマ等とっても楽しみです。

美味しく食べる為には、健康な体や歯が必要です。歯を健康に保つ為に皆さんいろいろな工夫をなさっていると思います。歯磨きを頑張っているという方、定期健診を受けているという方・・・

「私は入れ歯だから関係ない」と思ったあなた！本当にそうなのでしょうか？
入れ歯だと歯磨きや定期健診は必要ないのでしょうか？

答えは「必要」です。お手入れを怠ると入れ歯にもプラーク（歯垢＝細菌）は付きます。そして、抵抗力が低下した方は、カビが生えることもあるのです。このカビは、カンジダという菌（図1）です。感染がひどくなると、口の中の粘膜に白い粒のようなものができます（図2）。カビの付着した入れ歯を毎日装着していると、入れ歯に接する口の中の粘膜が赤く炎症を起こします。炎症をそのままにしておくと使用時の痛みや歯ぐきの変形の原因になる事もあります。ガーゼなどで拭くと簡単に取ることができます。

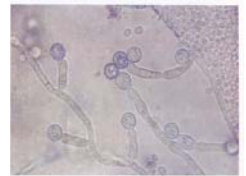


図1



図2

カンジダ症を予防するためには、毎日の入れ歯のお手入れが大切です。

①入れ歯は毎食後、歯ブラシで水洗いしましょう

歯磨剤を使うと傷ができたり、入れ歯が摩耗したりします。

②残っている歯や歯ぐきも大切です。丁寧に磨きましょう

③夜の間に、入れ歯は外して、洗浄剤で除菌しましょう

入れたままにしておくと、菌が繁殖しやすくなります。また、歯や歯ぐきを休ませることも必要です。

④定期健診を受けましょう

顎の形は少しずつ変化しています。少しの不具合なら修理で治ることもあります。

⑤具合の悪いときは、自分で調整せずに歯科医院に相談してみましょう

入れ歯は大切なパートナーです。入れ歯があるから食事や会話という楽しみが増えるのではないのでしょうか？

大切な体の一部である入れ歯と健康で豊かな生活を送っていただきたいと思います。

月経困難症

月経痛は、大多数の若い女性が経験することが知られています。また初経後しばらくの間はあまり月経痛を認めませんが、2～3年たち、月経周期や期間・量などが安定し始めて、排卵周期が確立される頃に、強い月経痛を感じる人が多いようです。月経困難症は、表のように器質的異常（例えば子宮筋腫）を認めない①（これが90%以上）、器質的疾患によって起きる②に分類されます（下線は思春期にみられやすいもの）。思春期月経困難症はほとんどが①で、それは思春期特有の、不安、緊張、過敏、抑うつなどによる情緒不安定、社会的内向（自分の殻にこもる）といった心理的な要因も関与します。

表. 〈月経困難症の分類〉

- | |
|-------------------|
| ①原発性（機能性）月経困難症 |
| ②続発性（器質性）月経困難症 |
| ・子宮内膜症 |
| ・骨盤内炎症（クラミジア感染など） |
| ・性器奇形 |
| ・子宮筋腫 |
| ・骨盤内うっ血 |
| ・癒着による牽引痛、等 |

＜発痛物質について＞

月経困難症のほとんどは排卵周期に伴って発現します。その病因としてプロスタグランジン（PG）による子宮筋の収縮が有力視されています。子宮内膜はPGを産生し、その濃度は子宮内膜が増殖期（排卵に向けて厚くなる時期）から分泌期（着床のためベッドをととのえている時期）、そして月経期にかけて増えていきます。この高濃度のPGが子宮筋を異常収縮させることで下腹部痛、腰痛、またPGが一部全身血流に乗り、吐気、頭痛、疲労・脱力感、食欲不振、いろいろ、下痢およびゆううつ等を引き起こすと考えられます。

＜治療＞

前述した(i)PG合成阻害剤（ロキソニン、ポンタール、ボルタレンといった内服薬、またインダシン等の座薬）が対症的に第一に選択されます。また(ii)漢方薬は速効性に欠ける面はありますが、副作用が少ないのが特徴といえます。当帰芍薬散の連日服用、桃核承気湯の予定月経10日前からの連日服用等で、月経関連の不定愁訴を改善します。(i)(ii)が有効でない場合、排卵を抑制する(iii)低容量ピルがしばしば用いられます。(iii)は②の子宮内膜症にも有効で若年性の①に対しては、保険適応はないものの第一選択薬として多くの産婦人科で用いられています。また子宮内膜症治療薬として、(iii)でも痛みが治まらない方を主として対象に、今年1月(iv)ディナゲストという薬が発売になりました。これは黄体ホルモンの一種で子宮内膜症に直接作用し、女性ホルモン（エストロジオール）の上昇および排卵を抑制し、痛みをやわらげます。

＜おわりに＞

まず①②の鑑別が大切で、それはお腹の上から当てる超音波、MRIなどで可能です。必ずしも内診は必要としません。また①は病気の症候ではなく、不愉快なものではありますが、正常な女性機能、特に将来妊娠可能であることの証であるということもできます。一人で我慢したり、悩んだりするのは禁物です。当院へもお気軽にご相談ください。

栄養だより

肝臓を守る食事

肝臓の働きが悪くなると、糖質をはじめとして蛋白質・脂質の体内での代謝異常がおこるため、それを補うためにも十分な栄養素の確保が必要となります。

一日3食 朝食は必ず食べましょう

一日を2食にしたり、間食（菓子・ジュース）ばかりでは肝臓に負担をかけ、栄養バランスを崩します。栄養素をまんべんなく摂るためには皿の数を増やし、主食・主菜・副菜を揃えるようにします。また消化の良い食品を選び、よくかんでゆっくり食べましょう。



良質の蛋白質を十分摂りましょう

肝臓も肝臓内で働く酵素も蛋白質で出来ています。 消化吸収のよい良質の蛋白質を摂ることが大切です。体重1Kgあたり1～1.5gを目安に摂りましょう。卵・牛乳・肉類・魚介類などの動物性蛋白質と、大豆や大豆製品（豆腐・納豆など）・ごはんや豆類などの植物性蛋白質を両方適度に取り入れる工夫が必要です。これらを十分摂ることは、必須アミノ酸を過不足なく確保することに繋がります。

ビタミン・ミネラルを十分に摂りましょう

肝臓は代謝活動の中心で、複雑で活発な活動をおこなっていて、大量のビタミン・ミネラルを代謝のために必要とします。新鮮な野菜、果物、牛乳、小魚、海藻類を十分摂りましょう。野菜、果物の繊維は便秘を防ぐ上にも効果的です。便秘になると体内の毒物が大量に発生し、肝臓に負担をかけてしまいます。

脂肪は控えめにし、質を考えましょう

脂肪は1gで9kcalのエネルギーを産み、量が少なくても十分なカロリーが補えるという意味で重要で、糖質・蛋白質の代謝異常が起きたときには肝臓の負担を減らしてくれる役目も果たします。脂肪は、総エネルギーの20～25%を、一日で通常よりやや少な目の40～50gくらい摂るようにします。黄疸の強い時急性肝炎初期には脂肪を1日に20gくらいに制限します。

植物性の油（サラダ油・ごま油・なたね油・オリーブ油など）や魚油などの、多価不飽和脂肪酸の多いもので摂るようにします。

炭水化物をきちんと摂りましょう

糖質は生活するエネルギー源として必要なものです。中でも、ごはん・麺類・パンなどの炭水化物はきちんと摂るようにします。（御飯なら毎食軽く一杯くらい）

糖質食品の中でも、果物はビタミン確保のためにも 一日100～200gは必要ですが、菓子は余分なエネルギーとなるので、摂りすぎに注意が必要です。

自分の必要エネルギーを知って過不足なく摂りましょう

一日に必要なエネルギーは身長・体重・運動量・肥満度に応じて決められます。エネルギーを摂りすぎると、肝臓に脂肪がたまり機能が衰え症状が悪化するため、必要エネルギーをよく知りましょう。

$$\text{標準体重 (Kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

$$1 \text{ 日に必要なエネルギー量} = \text{標準体重} \times 25 \sim 30 \text{ Kcal}$$

例：身長160cmの人 → 標準体重 = $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32 \text{ Kg}$

$$1 \text{ 日に必要なエネルギー量} = 56.32 \times 25 \sim 30 = 1408 \sim 1690 \text{ Kcal}$$

塩分を控えましょう

生活習慣病の予防として減塩食にすることは重要ですが、肝臓の病気の中でも特に肝硬変の場合、塩分の制限が必要です。肝硬変では、アミノ酸代謝異常が起こります。この状態では、塩分・水分の過剰摂取が腹水をおこし肝硬変の状態を悪くします。1日の塩分量を控えめ（5～7g）にすることが必要になります。料理の味付けを薄味とし、塩分の多い漬物、加工食品は控えめにしましょう。加工品の摂りすぎは、中に含まれる「防腐剤・着色料」などの添加物の解毒を肝臓がしているため、肝臓に過大な負担をかけるので注意しましょう。



お酒を飲まないようにしましょう

アルコールが原因で肝臓障害がある場合は勿論、肝臓に障害のある場合も禁酒が必要です。

食事療養は長続きさせましょう

自助具紹介・ユニバーサルカフ



握力が弱い人、指が曲がらない等でうまく握ることの出来ない人が使用します。マジックテープで出来たバンドで手に固定し、手のひら側のポケットに用途に合わせた器具を差し込み使用します。ポケットの代わりにキャッチャーがついているものもあります。市販のものは 1500 円～ 3000 円程度です。



部署紹介

こんにちは 保育所です。

北川病院とエスペランス和気の職員のための院内保育施設で、保育スタッフは5名です。昭和48年、当時の女子寮の一室から始まり、昭和53年に平屋の一戸建てに移って30年が経ち、今年8月29日、総合ケアセンター内に引越して、新たなスタートをきったばかりです。

平日は0才から3才の14名の子供たちが籍を置き、それに幼稚園・小学校とを併用して、夏休みや冬休み、土曜日・日曜日には大きい子供も通って来ています。現在は日勤の時間帯（早出・遅出勤務には対応）だけの保育ですが、朝早かったり、お迎えが遅くなっても、泣いて困らせる子はなく、子供たちも小さいながらも集団の中で社会性を身につけ、まるで兄妹のように仲良く遊んだりケンカしながら日々成長しています。

今年度の保育の目標を、『ひとりひとりの遊びたいという思いに添った援助ができるように、他の保育者とも声をかけ合い連携しながら、小さなサインも見逃さないよう配慮する』とし、母親に安心して預ける環境を作ることが、患者さまへの良い看護・サービスに繋がると、保育者も病院の職員としての意識を持っております。

毎日、泣いたり、笑ったり、怒ったり……。とても賑やかに過ごしていますが、これからも可愛い子供たちの笑顔とともに、ケガのないよう気を引き締めて頑張っていきたいと思います。



療養病棟風景

9月18日に療養病棟で敬老会を行いました。『四ツ葉の会』の方がボランティアで来て下さり、すてきな日本舞踊を披露してくださいました。他の病棟からも、たくさんの患者さまが観に来られ、手拍子や拍手をするなど、とても楽しいひとときでした。





ワン・ポイント応急処置知識

鼻血が出たら・・・

【鼻血の原因】

鼻血は健全な状態の若者が興奮した時に出血する、全く心配のないものや、脳に障害が起こって出血するような重大な意味を持つものがあります。今回は一般的な鼻血、すなわち鼻をぶついたり、傷つけた事により、キーゼルバッハ部位とよばれる細長い静脈が破れたため出血するものについての処置法を紹介します。

【鼻血の止め方】

心身を興奮状態にさせず、安静にさせます。

背もたれのある椅子に座り、頭を少し前に傾けてもたれかかると、血はのどの奥には流れません。鼻の下を指でつまみ、5～10分間、圧迫止血します。息は口でします。

冷たいタオル、氷のうなどで鼻の部分を冷やすのも効果があります。

指で圧迫しても止まらなければ、脱脂綿かガーゼを鼻孔に詰め込み、その端を少し出しておきます。

以上の方法で、15分以内に止血できないとき、のどに流れ込む時は、耳鼻咽喉科の診察を受けましょう。

（注）鼻血が出ると、これまで一般的に知られている行為は、頭を後ろにのけ反らせて首の後ろをトントンとたたいて、出血を止めようとしたものです。

しかし、これは、血がのどに流れて、かえって気分が悪くなったりしますので、止めたほうがいいでしょう。

試してみよう！ インターバル速歩

長野県松本市にある熟年体育大学で、一日一万歩（ぶらぶら歩き）のウォーキングを一年間続けたとき、どのような効果があるかを調べたそうです。その結果、① 体重・体脂肪率の低下、② 血圧の正常化、③ 善玉コレステロールの増加、④ 悪玉コレステロール・中性脂肪の減少、⑤ 腹筋・敏捷性の向上、がみられました。ところが、脚筋力や持久力は、ほとんど向上しませんでした。

そこでインターバル速歩の登場です。

「インターバル」とは、合間・幕間という意味です。インターバルトレーニングとは、強い運動の合間に弱い運動を交互に繰り返すトレーニング方法のことです。

やり方は簡単。ウォーミングアップをすませたら、“サッサカ歩く”速歩き（少しハアハア言う位）を3分間、次に“ブラブラ歩き”を3分間、といった具合に交互に繰り返し、いつものウォーキングに“メリハリ”をつけて歩きます。一日の目安は、速歩の合計タイムが15分以上になるよう。高齢者の方には小分け運動をお勧めします。週4回以上を目安に続けてください。

注意点は、すり足にならないように踵から着地して足を地面につけるように。腕は少し後ろへ引っ張られる感じで振ります。

ウォーキングに物足りなさを感じられている方は、一度試してみてもいいでしょう。

外来診療予定表

平成20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	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

11月より歯科診療は、上原歯科医師が担当いたします

土曜日内科（午後の担当医）

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

