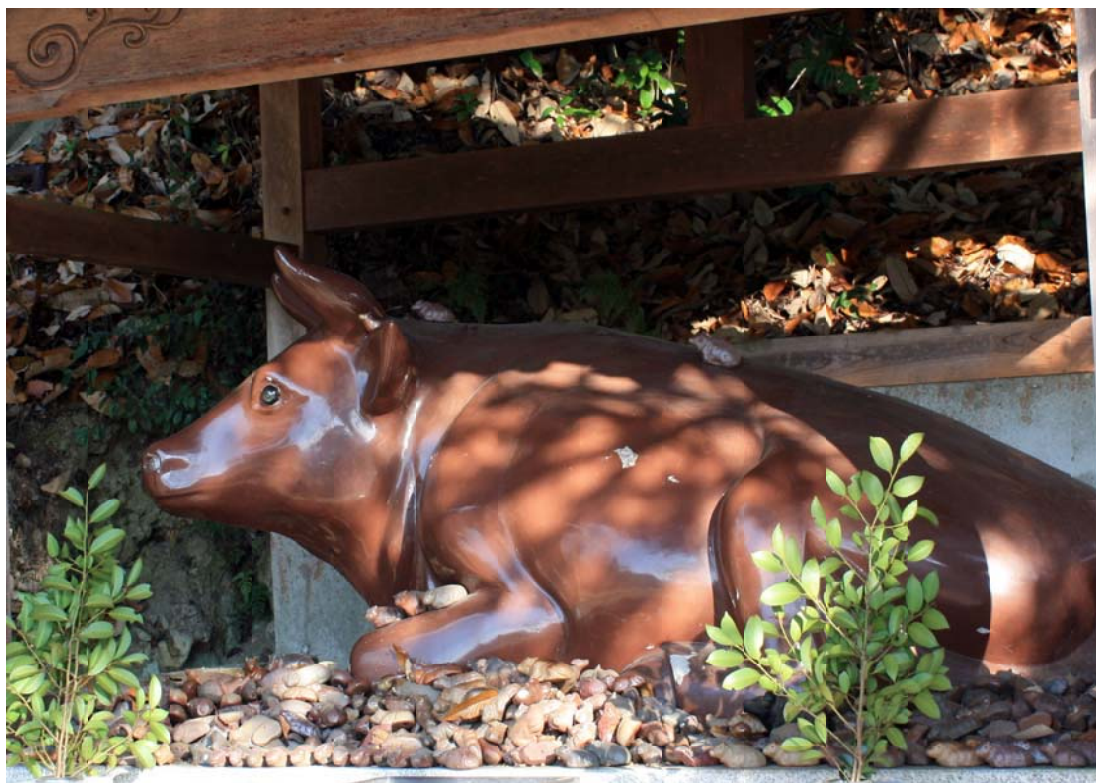


きたがわ



田倉牛神社（備前市吉永町）にて撮影

目 次

年頭のご挨拶・・・・・・・・	2ページ
新任紹介・・・・・・・・	2ページ
新設介護事業・・・・・・・・	3ページ
薬箱・・・・・・・・	4ページ
歯科通信・・・・・・・・	5ページ

新型インフルエンザ・・・・・・・・	5ページ
栄養だより・・・・・・・・	6ページ
低温やけど対策・・・・・・・・	7ページ
転倒防止靴下・・・・・・・・	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

年頭ご挨拶



院長
北川 堯之

新年あけましておめでとうございます。
本年も皆様方のご健康とご活躍をお祈り致します。

昨年の年頭所感にも申しましたように、本年も医療、介護の世界にとってはまだまだ厳しい年が続くと思われます。

昨年より始まった後期高齢者医療制度、メタボ健診は少なからず混乱を来しているようです。短兵急に結論は出ませんが、将来的には国民負担は増えると思われます。しかし、1年間政権が続く中、当たり前ですが格別な政策も出せず、新年を迎えました。

日本経済もますます悪化しておりますが、私どもは健康だけは守り通さなければならぬと考えております。医療から福祉まで切れ目のない連携を行い、地域医療を担わなければならないと考えております。

本年もどうぞよろしくお願い致します。



歯科着任のご挨拶



歯科医師
上原 淳二

初めまして、前任の友成先生の退職に伴い、11月より歯科にまいりました上原淳二と申します。出身は大阪で、大学入学とともに岡山へ来てはや16年が経とうとしており、人生の約半分を岡山で暮らしています。岡山大学歯学部卒業後、10年間岡山大学病院に勤め、「歯科補綴学」を専門として診療、研究に携わってまいりました。

「歯科補綴学」とは、歯のないところに歯をつくり、咀嚼という機能を取り戻す、つまり口腔機能回復を目指した治療を主に行う領域です。具体的な治療内容としては、かぶせ（冠）、義歯（入れ歯）、ブリッジ、インプラントというものがこれにあたります。他には顎関節症に対する治療もそうです。着任後2ヶ月が経ち感じることは、お年寄りの患者さま、入院患者の方、そして施設入居者の患者さまの診療を行う機会が多いことです。これは病院歯科ならではのでしょうし、これからの病院歯科のあるべき姿だとも考えております。これまでの経験をいかし、患者さまの健康で豊かな暮らしをしっかりとサポートできるよう、日々の診療にあたりたいと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

新設介護事業

当法人では、医療、福祉を総合的にサポートするため体制を整備して参りました。高齢化の進む中、末永く住み慣れた地域で暮らすために、福祉の充実は切実な課題です。現在、介護事業として、老人保健施設『エスペランスわけ』において施設サービスの入所療養介護と、短期入所療養介護（ショートステイ）・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーションなどの在宅サービスを行っています。その他、訪問介護（ヘルパー）、居宅介護支援、認知症対応型共同生活介護（グループホーム）の運営にも携わっています。

今年度は通所介護（デイサービス）及び小規模多機能型居宅介護（居住地単位のサービス利用）など新たな事業を展開しています。10月からデイサービスセンターとグループホームの建築工事が開始され、今年度中のオープンを目指して着々と工事が進められています。また、小規模多機能型居宅介護は既存のグループホームを改修し、新たな在宅サービスとして整備しています。



そして、和気町に有料老人ホーム第一号として開設した『アヴィラージュ和気番館』では、医療と介護を外部から支援していく協力体制を整備しています。『アヴィラージュ和気番館』は、食事の提供があり、24時間見守りのある環境下で生活状況に応じた在宅の介護サービスを受けることができるなど、居住に「安心」がプラスされた有料老人ホームです。



アヴィラージュ和気番館



〈所在地〉岡山県和気郡和気町衣笠492-2 稲坪バス停より徒歩1分

今後ご利用者の立場で、医療から福祉への連続性のある対応と、多種多様なニーズに適應できる介護サービスの提供に努め、地域の暮らしをサポートする拠点となれるよう、開かれた事業所として運営を展開しますのでご期待ください。詳細につきましては、病院またはエスペランスわけの相談員にご相談ください。



食べたい

体重が重くなろうが、足腰が弱ろうが、去年までの服が着られなくなろうが、とりあえず食べたい気持ちが発作的に起こって、食べてしまう。皆さん、こんな経験、ありませんか？

食べたい気持ちが抑えられない！と手が動き、口が動き、”食べたら太るよ！”という脳から出された判断を、食べろ！というもう一つ別の脳の刺激に対し、素直に従ってしまう。

さて、食べたい気持ちはどこから来るのでしょうか？

それは、生きるために、脳から”エネルギーを補給しろ”と命令が出るためです。ただ、残念ながら人間は、食べすぎれば太るし、食べなさ過ぎたら痩せていきます。そうかといって、栄養を十分にとることができない食事では、体が危機を感じ、代謝を減らし、痩せないような体へと変化させていきます。生きるために栄養を蓄える力を持っています。その力が、食べすぎた分をも蓄積させてしまうので、肥満になってしまいます。人間に備わった能力こそが、生活習慣病増加の原因ともいえます。

米デューク大学医療センターの研究者らによって、こんな発表がありました。

「高カロリーの食品を好んで食べたいくなるのは、それがおいしいだけでなく、エネルギーが豊富なことに脳が反応しているからだ」という研究結果が発表されました。脳内には「ドーパミン」と呼ばれる神経伝達物質があります。ドーパミンは欲求が満たされたときに活性化され、快の感覚を与える「快感神経系」に働きかけます。つまり、カロリーの高いものを食べると、「快感」が得られるということになります。だから高脂肪＋高炭水化物の、ポテトチップを食べたら”あ～、満足”って思うんだ。なるほど、納得。

食べたい欲望に負けない為に、食べること以外で、ドーパミンを出す方法を早く見つけ出してもらいたいですね。そうすると、もう食べたらダメ！と脳から刺激が出れば、おせち料理も気にならないんですが。

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

歯科通信

～お茶の力でむし歯予防！！～



明けましておめでとうございます。お正月のご馳走はしっかり味わえましたか？食べ過ぎや飲み過ぎの方も多いのではないのでしょうか。私はというと、お正月はかなり偏食になります。朝・昼・晩とお餅を食べ続けます。

ちなみにおやつもお餅です。お供はやっぱりお茶ですね。寒い時期には熱いお茶が欲しくなりますよね。お茶といっても色々ありますが、その中でも緑茶には「虫歯・口臭」を予防する効果があります。そこで今回は緑茶の効果についてご紹介します。

緑茶の効果 その1 【カテキンが歯垢を防ぐ】

むし歯の温床となる歯垢の形成を防ぎ、むし歯菌の繁殖を妨げます。

緑茶の効果 その2 【フッ素が歯を強くする】

お茶に含まれるフッ化タンニンにより、歯の表面のエナメル質を強化し、むし歯菌が出す酸に溶けにくくする効果があります。

緑茶の効果 その3 【ポリフェノールが殺菌する】

お茶に含まれるポリフェノールはむし歯菌に対して殺菌効果があります。

緑茶の効果 その4 【フラボノイドで口臭予防】

消臭作用で口臭予防にも効果があります。



緑茶は冷たくても良いです。一度試してみたいはいかがでしょう？

もちろん、緑茶だけではむし歯予防はできないので、毎日の歯磨きや歯の定期健診を受けることも大切です。お家の大掃除は完璧だと思いますが、お口の中はいかがでしょう？

新型インフルエンザ

最近、テレビや新聞などで「振り込め詐欺」と同じくらいよく目にするのが「新型インフルエンザ」ではないでしょうか。海外のいたる所で発生している高病原性鳥インフルエンザウイルスが新型インフルエンザウイルスに変異することが懸念されているわけですが、それは、従来のインフルエンザウイルスは弱毒型で、感染しても気管しか炎症を起こさないのに対し、新型は強毒型のため、様々な臓器で炎症が起き、重症化して致死率が非常に高いためです。普通のインフルエンザでは、免疫力の弱い高齢者や慢性疾患を持つ患者さんが合併症を起こして亡くなる危険性がありますが、新型インフルエンザは、本来ウイルスから身を守るはずの免疫が、暴走して自分の体を攻撃してしまうため、免疫力が高い若者のほうが危険であると言われています。

国もいろいろ対策を講じていますが、私たちにできることは、感染予防と、万が一感染したときに、ウイルスを広めないことです。わが国の対策は、「新型インフルエンザ対策行動計画」に示されていますので、参考にしてください。

栄養だより

七草がゆ

七草粥は1月7日の朝に、早春の若菜7種をおかゆに入れて新しい息吹を体内に取り入れることで、冬の寒さを打ち払い、かぜをひかないという言い伝えから食べられるようになりました。この習慣は江戸時代に広まったと言われています。

七草には薬効もあると言われています。特に、お正月のごちそう疲れを解消して消化を促進したり、腸の調子を整える働きがあります。また、野菜の少ない冬の時期に、ビタミンを補給するという役割もあったようです。

【作り方】

【材料（4人分）】

米…1カップ
水…6カップ
七草…100g
塩…小さじ1杯
切り餅…2個
ゆずの皮（千切り）

【1人分】

205Kcal
塩 1.2g

1. 米は洗って水気を切り、大きめの土鍋か厚手の鍋に入れ、水 カップ6を加えて30分以上置きます。
2. 七草は洗って熱湯でさっと茹で、水にはなしてアクをぬき、水気を絞って好みにきざみます。
3. 1にふたをして煮立て、沸騰したらごく弱火にし、真ん中だけが静かに煮立つ程度の火加減で40分煮ます。
4. 餅は水にしばらくつけ、少し柔らかくなったら小さく切り、おかゆが煮あがったら鍋に入れ、柔らかくなったら、七草、塩を入れ、火を止めて10分ほど蒸らし、器に盛って柚子の皮をあしらう。

七草を全てそろえることがむずかしい場合は、小松菜・春菊・大根やかぶの葉など、手に入りやすい青菜で作ってみてはいかがでしょうか。その場合、縁起の良い奇数の種類を入れると良いと言われています。

【春の七草】

せり



なすな



はこべら



ごぎょう



ほとけのざ



すずな



すずしろ



～低温やけどを予防しよう～

この時期、手放せないあったかアイテムも、使い方を誤ると重症な低温やけどの原因になることがあるのでご注意を・・・。

低温やけどとは、人間が快適で暖かいと感じる温度を放出する熱源が、同じ部位に長時間接触することによって起こるやけどのことです。60度前後で約1分、50度前後で約3分、45度前後でも約6時間、同じ部位に接触していると起きるといわれています。熱湯などによる高温やけどの場合は、「熱い」と感じてすぐに熱源から離れる事ができ対応もできますが、低温やけどの場合は、低い温度でゆっくりとやけどが進行するため、自覚することが遅れ、症状も重くなってしまいます。

皮膚が赤くなっていたら、低温やけどを起こしている可能性があります。水で冷やしても効果はありません。たとえ患部が狭くても速やかに病院へ行き、診察を受けましょう。皮膚の表面はちょっとしたやけどに見えても、手術をするほど重症なこともあります。感染症の予防のためにも必ず医師の処置が必要なので、自分で判断せず必ず病院へ行きましょう。

（注）どんなやけどでも、水ぶくれはつぶさない。アロエ、油、味噌などは絶対に塗らないで下さいね。

温熱器具を日常的に使用する冬場こそ、日頃の注意が必要です。

低温やけどの原因

- ・ 使い捨てカイロ
- ・ 湯たんぽ
- ・ あんか
- ・ 電気こたつ
- ・ ホットカーペット

低温やけどを防ごう

- ・ 普段から暖房器具を低温で使う
- ・ 体の同じ場所を長時間暖房器具に触れないようにする
- ・ 使い捨てカイロは肌に直接貼らない
- ・ 湯たんぽはタオルなど布にきちんとくるんで使う
- ・ こたつやカーペットの上で眠らない

転倒防止靴下のご紹介

強い麻痺や変形のある方には効果は少ないと思われますが、足先が上がりにくい、最近よくつまずくといった方にご紹介したい品物です。つま先を上げ、踵から着地しやすいようになっています。足裏の筋肉が硬くなると、それが原因で少しの段差でもつまずきやすくなってしまいます。ややきつい（ちょっと引っ張られるような）感じがあるように、装着感は快適とはいかないという意見もありますが…。足裏を柔軟にして、土踏まずやふくらはぎの筋肉を引き伸ばすのがこの靴下の目的です。つまずきによる転倒防止に一役買えば幸いです。



外来診療予定表

平成21年1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	(※2)	北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯	上原	
	午後	鎌田		北川 堯	茂本			上原	
火	午前	大岩		北川 堯	茂本	北川 堯	落合	上原	
	午後	赤松		田邊	茂本	北川 堯	落合	上原	
水	午前	吉田		湯浅	茂本			上原	
	午後	桑木		湯浅	茂本			上原	
木	午前	鎌田		北川 堯	(※5)	北川 堯	北川 堯		
	午後	岡本	(※3)	湯浅		北川 堯	北川 堯		
金	午前	赤松	(※4)	北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯	上原	
	午後	間阪		水野	茂本			上原	
土	午前	北川 紀		北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯	上原	交代制
	午後	(※1)		北川 堯	茂本			上原	

午後の診察は手術等のため変更することがあります

(※1)土曜日内科午後担当医

第1・3・5週 鎌田医師

第2週 吉田医師

第4週 大岩医師

(※2)(※3)は糖尿病外来です

担当医は吉田で、完全予約制です

(※4)金曜日の内科②は予約制です(担当医・吉田)

(※5)産婦人科は第2・4木曜日、第1・3木曜日午後は休診

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～

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

願いごと

