

# きたがわ



和気清麻呂像：和気神社にて撮影

## 目次

レディース通信	.....	2ページ
歯科通信	.....	3ページ
特定保健指導	.....	4、5ページ
部署紹介	.....	6ページ

腹筋運動	.....	6ページ
急性アルコール中毒対策	.....	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

## 更年期とホルモン療法

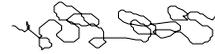
～ 肌から吸収される薬について ～

<更年期に認められるさまざまな症状>

血管運動神経症状  
のぼせ、冷え、  
発汗など

頭部症状  
頭重感、めまい、  
頭痛、耳鳴りなど

“フーツ、何をやっ  
ても気分がハシないわ…”



精神神経症状  
イライラ感、不安感、抑うつ、  
意欲低下、もの忘れなど



呼吸器系症状  
息切れ感、息苦し  
さ、動悸、頻脈  
など

末梢神経系症状  
しびれ、知覚異常など

全身症状  
倦怠感、易疲労感

消化器症状  
咽喉違和感、嘔  
気、腹部膨満  
感など

運動器系の症状  
肩こり、腰背部痛、関  
節痛など

皮膚症状  
皮膚のかゆみ、蟻走感など

更年期にみられる症状は、卵巣から分泌される①エストロゲンの減少が大きく関係すると考えられています。また、子宮内膜癌の発症を減少させる②黄体ホルモンは、排卵後に分泌されますので、閉経が近づくにつれホルモン濃度は減少します。

ホルモン療法は閉経に伴う様々な症状を緩和する効果があります。そこで今回は、肌から吸収される薬についてお話しします。

i) 1枚のシールで①②ともに含んでいる貼り薬が、2009年2月に新発売されました(②を含んでいる貼り薬はこれが初めてです)。2枚/週、下腹部に張り替えをします(500円玉よりやや大きい位のサイズです)。

ii) 肌に塗るタイプの、①を補う薬が、2008年7月に発売されています。これは眠前に、下腹部に塗布するのですが、塗り広げるとティッシュペーパー1枚分くらいの大きさになります。女性が寝る前に行うスキンケア感覚で用いることができます。何らかの事情で子宮を摘出されている方に、より良い適応があります。

i) ii) とともに、肌から吸収される薬は、肝臓を通らず代謝される点で、身体によりやさしいといえます。当院にもお気軽にご相談ください。

## 歯科通信

### ～もしも、唾液に春休みがあったら～



いよいよ春がやってきました♪歯科診療室にいるメダカも食欲が出てきて元気いっぱいです。水槽に近づいていくと水面に集まって私を見るんです。本当ですよ！！

(でも、残念なことに他の人でも近づくとよってきます。食い意地がはっているだけなのかも…)メダカの餌付けも出来るんですね！こうなるとメダカに愛着が生まれます。「メダカが早く卵を産まないかな～」と楽しみに思う今日この頃です。元気になるのは、メダカだけでは無いようで、暖かくなった春はちょっと庭に出ただけでも気持ちが良いくてウキウキしてきます。皆さんは何か計画していることがありますか？お花見、旅行に出かけられる方…春はあっという間に過ぎていくので大切にしたいですね。

春を楽しむ前に私には「きたがわ」の原稿を仕上げるという課題があります。今回の歯科通信は、どうしようかな？ 春…卒業・入学…と考えていた時にふと思いついた、「もしも、唾液に春休みがあったら…」にしてみました。

#### もしも、唾液に春休みがあっても出なくなったら…

- ・口の中がカラカラ、ネバネバになる
- ・食べ物食べにくくなる
- ・むし歯菌・歯周病菌が増える
- ・口臭が強くなる
- ・味が分かりにくくなる
- ・話しにくくなる
- ・入れ歯が当たりやすくなる
- …など困った問題が出やすくなります

#### では、具体的な唾液の働きは？

- ① 洗浄作用（細菌や食べかすを洗い流します）
- ② 緩衝作用（むし歯菌が出した酸を中和します）
- ③ 再石灰化作用（溶かされた歯を唾液中のカルシウムやリンで修復します）
- ④ 抗菌作用（唾液中の抗菌物質が細菌（歯垢）の発育を抑えます）
- ⑤ 保護作用（唾液由来の薄いタンパク質の膜を作り歯を保護します）

#### むし歯や歯周病からお口を守るために出来ること

\*唾液が多いからと安心は禁物です！唾液だけで歯は守れません

- ① 歯磨きをしっかりする（歯ブラシを小さく動かしながら磨く。特に歯と歯ぐきの境目歯と歯の間等）
- ② キシリトールガムを噛む（キシリトール含有量が50%以上で、糖分が0%の商品を選ぶ）
- ③ 水分をこまめにとる（水やお茶がお勧め。糖分があると逆効果）
- ④ 歯科で定期健診を受ける（2～3ヶ月に1回程度）

ご自身に合った方法で無理なく始めてみてはいかがでしょうか？  
楽しい春になると良いですね♪そして、夏へと…



## 平成20年度 特定保健指導を実施しました！

昨年生活習慣病予防のために、メタボリックシンドロームに着目した新しい健診が行われました。この健診で結果に問題点があると指摘された方に、生活習慣を改善し、メタボリックシンドロームから脱却するための保健指導を、当院でも実施させて頂きました。

### 当院で担当した動機付け支援プログラムの流れ

#### 初回面接

- ☆ 検診結果とメタボリックの状態を確認し、生活習慣を振り返り、自分に出来る行動目標をたてます。  
(6ヶ月後私はどうなりたいか？そのため何をしますか？6ヶ月後の腹囲、体重の目標、運動の計画、食事の計画を決めてもらいます。)
- ☆ できたかなシートに毎日の体重、腹囲(1週に1度くらい)、1日の歩数生活目標ができたかどうかを記入してもらいます。  
(万歩計、メジャーをお渡ししました。)
- ☆ 1日に必要なカロリーを知るため、食事、お酒、間食のエネルギー量、1日に必要な運動量を知るため、身体活動で消費できるエネルギーを勉強しました。

#### 4週目電話支援

- ☆ 目標が実行できているかの確認と質問を受けるために電話連絡します。

#### 12週目安内

- ☆ 6ヶ月後の検査日と最終面接日時を決めるために電話連絡をします。

#### 24週目最終評価

- ☆ 6ヶ月後に測定と血液検査で結果をみます。  
行動目標の達成状況や身体状況、生活習慣病の改善状況を評価します。

指導を受けに来られた方は、積極的な方が多く、すでにご自分で目標を立てて実行されていたり、町のメタボリック予防講座で勉強されていました。実際にどのような目標を立てられたのか、次ページでご紹介いたします。

今回は指導を受けに来られた方が少なかったようです。保健指導を利用して正しい知識を身につけて健康な生活を過ごしましょう。



### 70代女性

目標：少しでもやせて血圧も安定させたい！（腹囲を3cm減らす）

運動：膝が痛いのでウォーキングはできないが、今より少しでも歩数を増やす。

食事：夜のご飯を茶碗1杯までにする。夜食のパン、菓子を控える。

### 60代男性

目標：腹囲を減らしたい（腹囲を3cm減らす）

運動：ゴルフの時なるべく歩く。室内で腹筋・体操をする。ウォーキングを毎日朝夕で40分行う。

食事：毎日の焼酎は2杯から1杯に減らす。間食の甘い菓子は控える。

### 60代女性

目標：今回の高い数値を全て下げたい（腹囲を5cm減らす）

運動：歩数8000歩をめざしてこまめに歩く。自転車に乗る。  
ウォーキングを毎日30分行う。

食事：揚げ物は今の2/3に減らす。間食の菓子パンは果物に変える。

### 60代男性

目標：中性脂肪・コレステロールを下げて、腹囲も減らしたい  
（腹囲を3cm減らす）

運動：万歩計で歩数を確認して、歩数を増やす。自転車に1日30分乗るようにする。

食事：油料理を減らす。卵は1日1個までに減らす。

### 70代女性

目標：中性脂肪・コレステロールをさげて、健康を維持したい  
（体重を3kg減らす）

運動：週2回プールへ行く。体を動かすよう心がける。  
ウォーキングは毎日20分行う。

食事：夜食を控える。菓子を半分に減らす。野菜をしっかり食べる。

皆さん 目標めざして頑張りましょう！

## 部署紹介

4階病棟は、内科・外科・  
婦人科の混合一般病棟です。

2人部屋が13室、個室が11室あり、合計37  
のベッドがあります。入院患者さまに安心し  
て療養していただけるように、日々努めてい  
ます。

また、入院患者さまの治療看護のほかに、  
休日の午後および夜間の外来を担当していま

す。休日や夜

間でも、具合が悪くなられた方は、いつでも電話で連絡  
をしていただき、4階詰所内で日直・当直医の診察を受  
けていただくことができます。

病気を抱えていらっしゃる方、病気のご家族がいらっ  
しゃる方が、いつでも安心して相談・受診していただ  
けるような態勢をとっていますので、ご利用ください。



## やってみよう 腹筋運動

腹筋は身体の安定や腰痛防止のためにも大事な筋肉です。

ここでは簡単にできる腹筋運動についてチョットお知らせします。

### <その①>

- ① まず椅子に浅めに腰掛けましょう。
- ② 次に息を軽く吸い込みます。この時にお腹を少し膨らませます。
- ③ 息をゆっくり吐きながらお腹に力をいれてへこませます。  
息を吐ききるまでお腹に力をいれたままです。
- ④ これを10回繰り返します。

### <その②>

- ① まず椅子に浅めに腰掛けましょう。
- ② 軽く肘を曲げます。
- ③ お腹に力を入れてへこませます。お腹に力を入れたまま息を吐きながら身体を  
左右に回します。出来るだけ大きく回します。
- ④ 左右10回ずつ行います。

### <その③>

- ① 仰向けに寝ます。両膝を立てます。
- ② 手を前に出します。顎を引いておへそを見るようにします。
- ③ 手で膝を触るような感じで息を吐きながら頭を少し持ち上げます。
- ④ お腹に力が入っているのを確認しながら3~5数えて頭を戻します。
- ⑤ 5~10回行います。

\* 運動時に息を止めると血圧が上がるので注意しましょう。

\* 痛みのない範囲でやりましょう。



## 急性アルコール中毒に対する応急処置と予防

お花見シーズン到来！！美しい桜の下での飲み会は、いつも以上にテンションが上がってしまうかも……。そこで今回は、急性アルコール中毒に対する応急処置と予防対策についてお話します。

急性アルコール中毒とは、短期間のうちに多量のアルコールを飲んだ場合に発症する酩酊状態をいいます。アルコールを短時間に多量に摂取すると、肝臓での分解処理が間に合わず、脳が麻痺して昏睡状態となり、呼吸中枢の麻痺によって呼吸が停止し、死に至る危険もあります。「たかがお酒ぐらいで……」という気持ちが命を落とすことさえあるのです。

（予防策）

- ①お酒は、自分の適量を守ってゆっくり飲む
- ②食べ物と一緒に飲む（アルコールの吸収を遅くする）
- ③無理にアルコールを勧めない
- ④酔って寝ている人がいたら、時々声をかけ様子を見る

（処置方法）

軽い症状のものは放置しておいても自然に回復しますが、昏睡状態が続く時には病院で治療を受けなければなりません。

- ①安静にし、体温が下がることがあるので温かくして寝かせ、保温に気を配ります。
- ②呼吸がしやすいように衣服をゆるめ、必要があれば気道を確保します。  
吐くようなら顔を横に向けたり、体を横向けにし、吐いた物で喉が塞がれないようにします。
- ③重症なら病院に運びましょう。

無理して飲み過ぎないように、自分の飲める量をちゃんと把握しておく事が大切です。

また、空腹の時はお酒がまわりやすいので注意が必要です。当然ですが、飲酒の無理強いや一気に飲みは大変危険ですので、絶対やめて下さいね。

周囲に惑わされず、自分の飲酒量をしっかりコントロールするのも大人のマナー。楽しい飲み会が一転して病院送りに……。なんて事にならないように、適度な飲酒で楽しいお花見を……。

北川  
病院の  
理念

患者さまを「尊重」「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21年4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	大岩		北川 堯	茂本	北川 堯		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		落合	上原	
水	午前	吉田		山田	茂本			上原	
	午後	桑木		山田	茂本			上原	
木	午前	岡本		北川 堯	(*3)	北川 堯	北川 堯		
	午後	赤松	(*2)	山田	(*3)				
金	午前	赤松		北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯	上原	
	午後	間阪		北川 堯	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	北川 堯		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・2・3・5週 吉田医師  
第 4 週 大岩医師

(\*2)は糖尿病外来です  
担当医は吉田で、完全予約制です

(\*3)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 9:00～17:00

【診療時間】 9:00～ 14:00～

土曜日は受付時間16:00まで

泌尿器科 (土) 3名の医師による交代制です

【受付時間】 7:30～12:00 【診療時間】 9:00～

歯科 (月～土)

【受付時間】 9:00～12:00 13:00～18:00

【診療時間】 9:00～12:00 14:00～

ただし、歯科は木曜日休診。土曜日は受付時間17:00まで

おばあさん達へ by 411



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