

きたがわ



岡山県自然保護センター（和気町田賀）にて撮影

目次

レディース通信	2ページ
栄養だより	3ページ
歯科通信	4、5ページ
水虫ってなんだろう	6ページ

相談室から	7ページ
おもしろ道具紹介	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**

レディース (婦人科) 通信

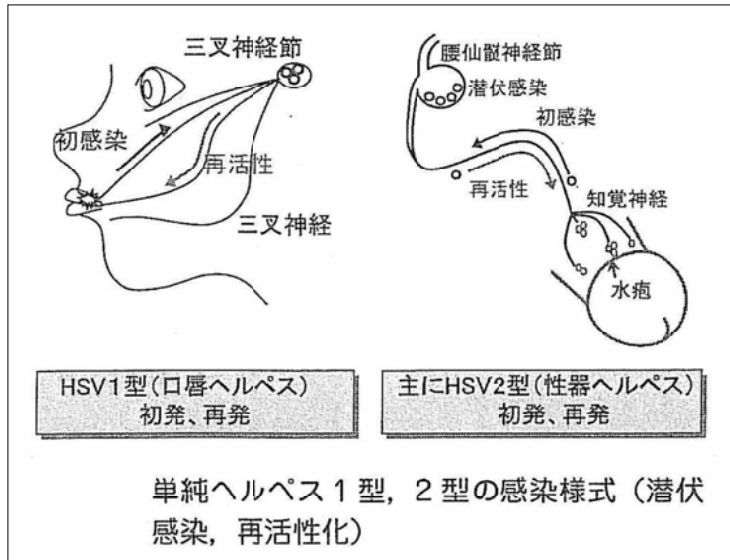
性器ヘルペス

単純ヘルペス感染症（以下、HSV感染症）は、痛みと熱を持った水疱で発症し、水疱が破れると潰瘍状になり、歩くのもつらくなります。また、一度罹患した人は再発を繰り返すことが多く、なかなかやっかいな疾患です。ヒトヘルペスはHSV1型とHSV2型に分類されます。従来HSV1型は口唇ヘルペス、2型が性器ヘルペスの原因とされていましたが、近年では性行為の多様化により性器からHSV1型が検出（患部を綿棒で擦りHSV抗原を同定する）されることも珍しくありません。妊娠中にかかった場合、胎児が膣を通るときに感染し、胎児の生命にかかわる場合があります。

【HSVの感染様式】

感染様式としてHSV1型は感染部位から三叉神経（顔面）を上って行き、三叉神経に潜伏します。HSV2型は外陰部に感染を起こした後、腰仙髄神経節に潜伏します。

これが治ったように見えても、体調の悪い時、発熱、疲労、性交などの刺激により再発する原因です。



【治療法】

抗ウイルス剤の投薬（もしくは点滴）、および患部に抗ウイルス作用のある軟膏を塗布することが中心になります。HSV感染症は痛みのため、日常生活を大きく損なうことがあります。症状が現れたらできるだけ早く治療を開始することが、症状の緩和、症状出現期間の短縮に効果的です。もしもの場合、当院にもお気軽にご相談ください。

北川
病院の
理念

- 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

栄養だより

「賞味期限」と「消費期限」はどう違う？

賞味期限とは？

加工食品が定められた方法により保存した場合に、期待される全ての品質の保持が十分に可能である期限を示す年月日をいいます。

賞味期限は消費期限に比べ、品質が比較的劣化しにくい食品等に表示する期限表示のことであり、容器包装を開ける前の期限です。

- ・傷みにくい食品（スナック菓子、即席めん類、缶詰、牛乳、乳製品など）

消費期限とは？

加工食品が定められた方法により保存した場合に、腐敗、変敗その他の品質の劣化に従い安全性を欠くこととなる恐れがない期限を示す年月日をいいます。

消費期限は品質が劣化しやすく、製造日を含めておおむね5日以内で品質が急速に劣化する食品に表示する期限表示です。容器包装を開封する前の期限を示しています。

- ・傷みやすい食品（弁当、調理パン、惣菜、生菓子、食肉、生めん類など）

賞味期限と消費期限のもっとも大きな違いは「期限切れを食べない方がいいのが消費」、「期限が切れても十分食べられるのが賞味」です。製造日も含めて約5日間劣化しない食品には「消費期限」、それ以上日もちする食品に「賞味期限」を表示することになっています。国際規格に合わせ「劣化が早いものと遅いものとを分けた方が良い」という考え方ですが、おおむね5日間というあいまいな規定であることや、事業者の判断で期限が決められているので、実際の飲食可能期限よりどの程度短くなっているのか、消費者には全く分からない制度になってしまっています。消費者は事業者側を信用するしかありませんが、消費期限や、賞味期限を改ざんした偽装事件が多発し、事業者に対する不信感が増大しています。

結局は消費者自身が、自分の五感（見た目、臭い、味見など）で判断するしかないのですが、今は、「五感で判断することをしないで、表示を信用すれば安心で楽」という傾向が強いようです。確かに「いつまでもつのか不安」「食中毒は怖い」のも事実ですが、「賞味期限を過ぎたものは、すべて捨てる」ということではまさに「もったいない」ということになります。冷蔵庫を過信せず、買って来た食料は、なるべく期限内においしく食べるようにしたいものです。

参考文献：みんなが気になる食の安全55の疑問

垣田 達哉



歯科通信



～歯磨きしてるのに 何でむし歯になるの?～

今年も暑くなってきました!!暑い日は冷たいお茶、ジュース、ビール、そして私も大好きなアイスがより美味しく感じられます。最近では、仕事終わりに冷たいビールならぬアイスが楽しみです☆歯医者に勤めているのにそんなに食べて良いの?と思われるかも知れませんが、ダラダラ食べをせず、パクパクと食べるので大丈夫です!!今のところは・・・でも、食べた後は歯磨きをお忘れなく!!食べたり飲んだりしている楽しい時間にキーンとしたら嫌ですね。歯がしみる原因は色々ありますが、今回は「むし歯」についてお話しをさせていただきます。

皆さんは「歯磨きしているのに何でむし歯になるのか?」不思議に思われたことはありませんか?それは、「むし歯になる」にはいろいろな原因があるからです。

主なむし歯の原因は?

①むし歯菌の量が多い

歯磨きがしっかり出来ず、プラーク(細菌)や食べかすが残っている

②歯を守る力が弱い

唾液の量が少ない

(唾液には自浄作用などがあります)

歯質が弱い

③食生活習慣が乱れている

ダラダラ食べ(飲み)をする

柔らかいもの、甘い物が好き



などです。思い当たる項目はありましたか?

この①～③がコントロールされていない状態が続くと「むし歯」になりやすいです。

では、どうしたら「むし歯」になりにくくできるのでしょうか?

100%歯磨きをする?甘い物を絶つ?・・・

そんなの辛いですよ。どうしましょうか?



むし歯を予防するには？

①むし歯菌の量を少なくする

- ・細かいところまで歯磨きをする
- ・歯科で定期的にクリーニングを受ける
- ・むし歯があれば治療をする
- ・キシリトールガムを噛む（キシリトールはむし歯菌によって分解されにくいので、段々とむし歯菌が弱っていきます）



②歯を守る力を強くする

- ・唾液の分泌量を増やす（よく噛んで食べる、ガムを噛む）
- ・フッ素入りの歯磨剤を使う（磨いた後は軽くすすぐ程度にするとジワジワとフッ素が歯の中に取り込まれていきます）
- ・フッ素を塗る（歯科専用とご家庭用があります）
- ・フッ素洗口を毎日のケアに取り入れる

③歯に良い食生活習慣を心がける

- ・食事や間食の時間を決める
- ・繊維質の物や硬い物を食べる

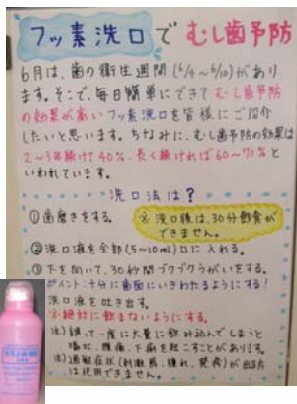
生活に取り入れやすいものから試してみたいはいかがでしょうか？

歯科では「歯の衛生週間（6/4～6/10）」に合わせて「フッ素洗口でむし歯予防」というイベントを行いました。

フッ素の働きは？

- ・歯に対して
エナメル質に耐酸性の強い結晶を作る→歯質の強化
ごく初期のむし歯なら再修復する→再石灰化の促進
- ・口の中に対して
抗菌作用→細菌の働きを抑制して歯を溶かす酸を作りにくくする

フッ素洗口とは？



歯磨きをした後にフッ化ナトリウムを水で薄めた洗口液でブクブクうがいをするという簡単なものです。

毎日法と週1回法があります。

今回は、治療が終わって帰られるときに行っていたきました。感想は、スッキリする、気持ちが良いなどと喜んでいただけました。本来は続ける事で効果が高くなるものですが、フッ素洗口を体験していただくと思いご紹介しました。これからも、いろいろなことを皆様にご紹介出来ればと思います。



水虫ってなんだろう？

水虫の原因は、カビの一種である「白癬菌（はくせんきん）」です。皮膚の一番外側の層（角質層）に住みつき、環境に合わせて形を変えながら、しぶとく生き延びる性質を持っています。それが治りにくい理由にもなっています。



顕微鏡でみた水虫

～水虫の初期症状～

ほとんどの場合ジメジメした梅雨の時期から初夏にかけて発生します。これからの季節こそ水虫の活動が活発になる高温・多湿の時期、水虫が好む季節となります。

水虫の初期、つまり水虫が慢性化する前に激しい症状（痒み、痛み、皮膚症状）を伴う場合があります。人間の免疫機能が水虫菌を体外へ追い出そうとするため、激しい炎症を起こすからです。

又、体力が弱っている、入浴せず不潔にしているなどの条件がそろってしまった場合には、足の水虫は化膿を起こし、足だけではなく股のリンパ腺を腫らしてしまい、高熱にうなされるという可能性もあります。

こうならない為には、水虫の初期症状と思ったら恥ずかしがらずに皮膚科を訪ねましょう。

水虫の予防・再発防止には・・・

- ①毎日、よく洗い患部を清潔にしましょう
- ②蒸れにくく、爪に負担をかけない靴を履きましょう
- ③薬は患部の周囲まで広く塗りましょう
- ④症状がなくなっても、再発予防の為に薬は最低半年から1年は続けましょう（特に春から夏）
- ⑤爪の水虫は根気よく治しましょう（自己判断は避け、医師の指示に従って治しましょう）
- ⑥同居家族に同じ症状の人がいれば、一緒に治療しましょう



再発防止のためには、日頃から足を清潔にし、乾燥を保つことを心掛けましょう。水虫患者がいると、家中至る所に白癬菌が落ちていると考えられます。同居している家族への感染を防ぐためには、室内をこまめに掃除し、浴室の足拭きマットやスリッパの共有を避けることが重要です。

水虫治療で大切なことは、根気よく治療を継続することです。かゆみなど、自覚症状がなくなった後も、しばらくの間白癬菌は住み着いています。勝手に薬を止めた為に、しばらくして水虫が再発してしまったというケースも珍しくありませんから、きちんと医師の指示に従い治療しましょう。

相談室から

今回は、まず相談室のご案内です。

相談室では様々な不安や疑問についてお聞きし、お手伝いをさせて頂いています。例えば、退院後の一人暮らしに不安を感じるのか、家で介護をしているけど大変な事が増えてきて…何か良い方法はないだろうか？介護保険って何？障害者制度ってどんなもの？などのご相談にお答えしたり、代行できる事については代行申請をしています。また、誰に相談したら良いか分からない、といったような場合は、適切な相談窓口をご紹介します。入院中の患者さんには相談室の事をできるだけご紹介させて頂いておりますが、外来患者さんには、手続き上で支援させて頂いた方しか、知って頂く事ができずにいます。入院中で、相談室までお越しになれない場合は、各階のナースステーションへお申し出下さいましたら、こちらから病室にお伺いいたします。ご相談についての秘密は厳守させて頂きますし、もちろん相談は無料です。相談室は一階受付の横になります。

さて、次に当法人での新設介護事業の中の1つ「和が家(わがや)」についてご紹介します。事業所としては「小規模多機能型居宅介護事業所」になります。新しい響きと感じられる方も多いのではないのでしょうか。和気町では初めての事業所となります。対象者は和気町に住所のある要支援者・要介護者の方です。内容については①要介護状態となっても住み慣れた地域での生活を365日・24時間体制で支えるというコンセプトの地域密着型サービスです。②事業所に登録をし、通いサービスと訪問サービス・泊まりサービスを同一の事業所で提供させて頂く事ができます。③ご利用者にとっては馴染みのスタッフにより、いつも通っている所で通いと泊まりのサービスを受けて頂く事ができます。登録人数は25人です。通所サービスは1日15人の定員で、泊まりサービスは1日定員7人となっています。ご不明な点や、気になる事がありましたら、お気軽に相談室に声をかけて頂ければと思います。

おもしろ 道具紹介

ひとりで楽々湿布貼り、『ひとりでペタンコ』を紹介します。

肩や背中・腰など貼りたくてもチョット手が届きにくい、そんな時はひとりでペタンコ。布を挟んで貼った後引っ張るだけです。

『背中ぬりっこ』という、肩こり筋肉痛用塗り薬を、手の届きにくいところに塗るための道具もあります。



外来診療予定表

平成21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	(*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	細谷	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	1. 4. 5週赤松	吉田	山田	茂本			上原	
	午後	桑木		山田	茂本			上原	
木	午前	岡本	工藤	北川 堯	(*3)	北川 堯	北川 堯		
	午後	赤松	(*2)	山田	(*3)				
金	午前	赤松	浦山	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

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

