きたがわ

八塔寺川ダム公園（備前市吉永町）にて撮影

目　次

レディース通信　・・・・　２ﾍﾟｰｼﾞ
総看護師長挨拶・・・・・　3ﾍﾟｰｼﾞ
部署紹介（栄養科）・・・　3ﾍﾟｰｼﾞ
歯科通信　　・・・・　４、5ﾍﾟｰｼﾞ
巻き爪について　・・・・・・　６ﾍﾟｰｼﾞ
円背ってどうなるの　・・・・・　７ﾍﾟｰｼﾞ
外来診療予定表　　・・・・・・８ﾍﾟｰｼﾞ

医療法人 紀典会 北川病院

レディース（婦人科）通信

期待される子宮頸がんワクチン

日本でも近い将来、子宮頸がんワクチンの予防接種が実施される予定です（現在のところ具体的に決まっていないので、残念ながら近い将来としか言えませんが、導入される方向で話は進んでいます）。

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（ＨＰＶ）の感染が原因です。ＨＰＶはセックスにより感染します。男性の精液中や尿道からはがれ落ちた細胞の中にもＨＰＶは存在します。夫がＨＰＶ陽性であると、その配偶者にも高率にＨＰＶが認められることも、その事実を裏付けています。性交経験のない女性には発見されませんが、性行動の活発な若年者には、細胞診（がん検診）は正常であっても、30～60%に検出されます。

ＨＰＶは約100種類あるといわれていますが、低リスク型と高リスク型があります。例えば性感染症の１つで、外陰部に“鶏のとさか”のように尖った小さなイボをつくる“尖圭コンジローマ”もＨＰＶが原因ですが、これは低リスク型の一種です。従って、がんをひきおこすことは極めてまれです。これに対して、子宮頸がん等を引き起こす高リスク型は約15種類あります。しかし、感染しても体の免疫機能でその90%は排除され、異形成（治療により100%治ります）という前がん状態になるのは、さらにその一部の人といわれます。

米国では11～12歳の少女がワクチンの主な対象者として推奨されています。これは、予防効果は性行為開始前の方が高いことと、思春期ではワクチンに対する免疫反応が良いことがその理由です。具体的には計3回接種で、初回接種後、1～2ヶ月後に2回目、6ヶ月後に3回目を接種します（費用は一人約360ドルで本邦でも同程度になるものと推定されます）。集団接種を行えば感染の機会を激減させ、子宮頸がんの減少は確実と考えられています。

子宮頸がんは、40代以降の女性に非常に多い病気でしたが、最近になって、20代、30代での発症が増加し、子宮頸がんの患者さんの25%以上を、その年代の女性が占めるようになりました。ワクチン接種のシステムが確立されていない我が国では、がんの早期発見のためにも“20歳になったら検診デビュー”をお勧めします。

総看護師長就任挨拶

総看護師長
延藤 陽子

この度、総看護師長を務めさせて頂くことになりました。医療法人紀典会に勤務して27年間、紀典会と共に看護師としての自分を成長させて頂きました。

なかでも平成15年から21年6月までの老人保健施設での6年間は、自分にとって得るものが沢山あり、特に人を看させて頂く仕事をする上においての基本を学んだように思います。

法人の「尊重・安心・信頼・満足」の理念を大切に、「明るく温かく　より先進的に」をモットーに、地域の皆様に質の高い看護が提供できるよう、今まで学んできたことを活かし努力していきたいと思います。よろしくお願いいたします。

部署紹介

こんにちは！栄養科です。

栄養科では、ご入院中の皆様に「安全」で「安心」して召し上がって頂き、喜んでいただける食事作りを目指して、栄養士、調理スタッフ12名で日々努力しております。

食事の種類は、一般食と治療食に大きく分けられ、病状に応じたお食事を、医師の指示を受けお出ししています。

当院でのお食事は、温冷配膳車を使用して、温かい料理や冷たい料理を、そのままの適温状態に保ち、安全で美味しくお届けできるようにしています。また、常食・高血圧食・心臓病食に限り、毎週月・水・金曜日に２種類のメニューから料理を選んで頂ける選択食を行ったり、四季折々の季節感を取り入れた行事食メニューを実施し、患者様に喜んで頂けるよう努めています。

★　栄養相談　★

入院・外来患者様を対象に、生活習慣病の予防・治療のための栄養相談を管理栄養士が行っています。医師から指示された栄養量をどのように摂ったらよいか、具体的にどのような食事にすればよいかなど、ライフスタイルや嗜好に合わせてわかりやすくお話しいたします。

また、特定健診後の特定保健指導も行っています。生活習慣を見直し、家族みんなで健康づくりをはじめましょう。

ご相談をご希望の方は、お電話又は、主治医、看護師にお申し出ください。

歯科通信

～キシリトールクッキーを作ってみました！！～

　８月にペインクリニックの診療室をお借りし、ピカピカクラブのイベントを行いました。

　ピカピカクラブとは、小学生以下のお子様を対象にした予防クラブです。毎年、夏と冬にイベントを行い、むし歯予防の啓蒙活動を行っています。

　今年の夏は、小学生のお子様と「キシリトールクッキー」を作りました！！その様子を少しですがご報告します。

　砂糖はむし歯の原因の１つであることは皆様もご存知だと思います。そこで、今回は砂糖を使わずに、むし歯予防になるキシリトールを使うことにしました。

　まずは、バターをナイロン袋に入れてグニュグニュ（気持ち悪～いと言いながらも一生懸命混ぜていました）、その中にキシリトールと小麦粉などを入れてさらにグニュグニュ。混ざったら、ナイロン袋の角を切って絞り出します。ここでは個性が出ていて、見ているだけでも楽しかったです！意外と保護者の方も夢中になっておられました。いよいよホットプレートにのせて焼いていきます。クッキーが柔らかかったので、ひっくり返すときに大きいクッキーはバラバラになってしまい・・・ちょっと残念でしたが皆さんに喜んでいただけて、私たちも嬉しかったです。

　今度は、クリスマス会に向けて頑張っていきます！

イベントの様子です

～キシリトールってどうして歯に良いの？？～

Ｑ１　キシリトールとは？

Ａ：キシリトールは白樺などから作られる天然素材の甘味料です。
炭水化物の一種で、お砂糖と同じくらいの甘さがあります。

Ｑ２　キシリトールの効果は？

Ａ：プラーク（歯垢）を作る材料にならないので、むし歯菌の量を減らします。
歯を溶かす酸を作りません。プラークの量が少なくなり、歯磨きで落としやすくなります。再石灰化を助けます。

Ｑ３　効果的な取り入れ方は？

Ａ：毎日、少量を回数多く摂るようにします。（３～５回以上）
糖類が０％でキシリトールが５０％以上入っている商品を選ぶようにします。
食後や間食の後に摂るようにします。

Ｑ４　キシリトールを食べていれば、歯磨きしなくても良いの？

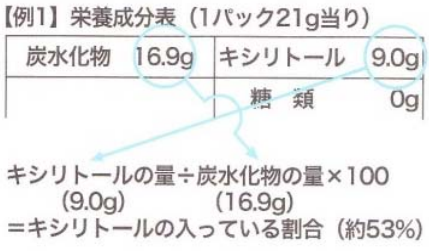
Ａ：歯磨きは絶対必要です。キシリトール効果でプラークがサラサラになって落としやすくなり、歯磨きの効果が上がります。

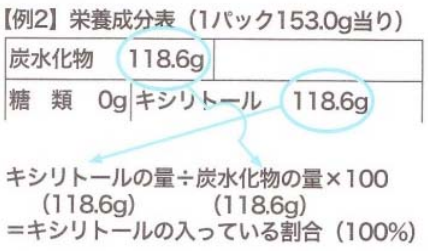
Ｑ５　食べ過ぎるとどうなるの？

Ａ：消化されにくいので一度に食べ過ぎるとお腹が一時的にゆるくなる場合があります。その場合は、量を調整してください。

Ｑ６　製品に含まれているキシリトールの量を調べるには？

Ａ：栄養成分表示を見れば計算できます。キシリトールの量が炭水化物に近いほど、キシリトールを含む割合が高いのです。
※表示は炭水化物としてあるものと、糖質と書いてあるものもあります。





キシリトールを上手に生活に取り入れて、むし歯予防をしてみてはいかがでしょうか？？

参考資料：フッ化物・キシリトールクイックＱ＆ＡＢＯＯＫ（株オーラルケア）

あの痛い巻き爪・・・

今回は巻き爪の原因、予防、治し方について紹介します。

①巻き爪になる原因

・合わない靴、サイズの大きい靴が巻き爪の原因になることも・・・

・深爪は巻き爪の原因になりやすい。

・爪への強い衝撃やスポーツ、体質的なものなど。

②巻き爪の予防法

・爪の切り方に注意しましょう。

上手な切り方は、深爪を避けるためにも、白い部分が見えない程、ギリギリまで切らないことです。理想としては、白い部分を1ミリ程度残すくらいがちょうど良いと言われています。そして、もう一つの注意点は形です。円を描くようにカーブして切らず、四角くなるように出来るだけ平行にカットするようにしましょう。この切り方は「スクエアオフ」と言われています。

・サイズの合った靴を履きましょう。

先が細い靴、小さい靴を履いていると、足の指先全体が圧迫され巻き爪の原因になります。また、大きすぎると靴の中で足が動き、その際、指の先が靴にあたって、つま先に負担が加わり、爪は圧迫され巻き爪を起こしやすくなります。

その他に、足の爪に強い衝撃が加わった場合や、爪の薄い方、柔らかい方などの体質も関係してきます。また、足を踏ん張ることの多いスポーツも巻き爪を悪化させる要因となります。例えば、テニスやサッカーなどです。

③巻き爪の治療

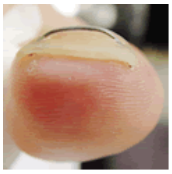
・手術療法

・巻き爪の矯正

ワイヤーやプレートなど数種類があります。超弾性ワイヤーを使用した方法は、爪の先に穴を２ヶ所開け、そこにワイヤーを通し、超弾性ワイヤーの「まっすぐになろうと伸びる」機能を利用して、爪を伸ばしていくことで、爪が平たくなるように矯正していきます。

施術前

６か月後



11か月後

こうした巻き爪の矯正方法を知らない方は意外と多いようです。手術をしないとだめかな・・・とお考えの方も、この巻き爪矯正を検討してみてはいかがでしょう。

ご質問やご相談等ございましたら、当院外科医師もしくは看護師にお声かけください。

円背って、どうなるの？

円背は、えんぱいと読みます。背骨が丸くかがんだような姿勢になることです。人は一日のほとんどを前かがみになって過ごします。円背となる原因は、長年にわたる仕事の姿勢や生活習慣による脊柱の変形が主なものですが、繰り返される圧迫骨折後も起こりやすくなります。

では円背になって困ることってどんなこと？

背中が丸くなると、歩く時も前かがみとなります。①前かがみで歩き続けるためには、股関節と膝関節を少し曲げた状態の方が楽なので、長い間には股関節と膝関節が伸びにくくなることがあります。②前かがみ姿勢は肺や胃を圧迫します。③前かがみ姿勢のまま前方を見ようとすると、少し首を突き出したような姿勢となってしまいます。④前かがみ姿勢の時は、手を上に挙げようとしても少し挙げにくくなっています。⑤常に前かがみの姿勢をとっていると、背筋（背中を伸ばす筋肉）や臀筋（お尻の筋肉）が働く必要が少なくなり弱ってしまいます。重心が前にいくため、背筋が過度に緊張し続け、腰痛も起こりやすくなります。

次に円背の人はどんな運動をしたらいいかご紹介します。

① 股関節と膝関節が曲がったまま固くならないように動かします。
横向きに寝て上の方の足を後ろへしっかり伸ばします。
仰向けに寝て膝をしっかり伸ばします。（肩の浮く方は高めの枕で）

② 肺をしっかり広げます。
座った姿勢で大きく深呼吸をします。手は下げたままでいいです。
上に伸びる感じで肩甲骨を合わせるようにします。

③ 顎をひいて見ましょう。
仰向けに寝て顎を引くように、おへそのほうを見る感じで（肩の浮く方は高めの枕で）

④ お尻の筋肉を鍛えます。
仰向けに寝て両膝を立てます。（肩の浮く方は高めの枕で）
ゆっくりお尻を持ち上げます。10数えて下ろします。

無理はしなくてよいです。気が向いたらチョット試してみてください。

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

外来診療予定表

平成21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	(*1)	北川堯	茂本	北川堯	北川堯	上原	
	午後	大岩		篠浦	茂本			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		北川堯	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	工藤	北川堯	(*2)	北川堯	北川堯		
	午後	赤松	(*1)	山田	(*2)				
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	吉田		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)は糖尿病外来です
　担当医は吉田で、完全予約制です

(＊2)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

当院ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞのURL ： http://www.kitagawa-hp.jp
E-mailｱﾄﾞﾚｽ　　： 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