

きたがわ

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3月に通所介護「いつもここから」、小規模多機能型居宅介護「和が家」を開設し、サービスの充実を図り、利用者様より好評を得ております。

以前より行っています医療から福祉までの切れ目ないサービスを、更に皆様の要望に応えるべく展開したいと思っております。

昨年8月に発足した新政権が今後どのような政策、展望を展開してくれるのか、全く判りませんが、「友愛」の精神が医療、福祉の方面に生きてゆくことを期待せざるを得ません。

私ども紀典会全員は地域の皆様の健康のため、連携を行い、地域に貢献してゆく所存です。

本年もどうぞ宜しくご意見、ご指導、ご鞭撻をお願い致します。

2010年 元旦

医療法人紀典会 北川病院
院長 北川 堯之



目次

レディース通信 2ページ
歯科通信 3ページ

インフルエンザ対策 6ページ
部署紹介(薬局) 7ページ

医療法人 紀典会 北川病院

レディース (婦人科) 通信

更年期のうつ

さまざまな訴えで来院される、広い意味での更年期障害の患者さんの中には、約3割のうつ病の方が含まれているといわれます。すべての年代で女性は男性よりもうつ病に罹患する率が高く、50歳代でその差は最も大きくなります。

Doctor shopping (さまざまな医療機関を受診してみる) の後に更年期うつ病と診断された女性の約6割が“更年期障害”の診断を受けて治療されていたが、症状の改善がみられなかったとの報告があります。これは通り一遍の診察で更年期のうつ病を診断することが容易ではないことを示しています。

更年期のうつ病には、男性にない特徴として、比較的簡単に「罪業妄想」をいだき、家人から責められても自分を卑下し、頑張り続け、慢性化、重症化するまで受診しない傾向があります。性格的には、まじめで争いを好まず、温厚で、常に気遣いを怠らず、義理堅い方が多いようです。

更年期女性を取り巻く環境的な問題として、老化による容姿・容貌の変化、閉経による愛情の喪失感、成長した子供の自立(就職・結婚)、近親者との死別・離別、夫婦間の葛藤、社会や家庭での孤独感・疎外感、健康への不安、老後への不安などが挙げられます。また最近では、高齢肉親の介護に関わる問題も増加しています。従って、医療でなかなか解決困難な“現実問題”がうつ病の引き金になることが多いようです。更年期障害の治療によく用いられるホルモン補充療法があまり有効でないことも多く、精神安定剤、さらに抗うつ薬の治療が必要となります。さらには精神科医による治療が必要となる場合もあります。

最近、香山リカ(精神科医、心理学者 1960年生まれ)著、“しがみつかない生き方”(結構、売れているそうです)という本を読みました。「ふつうの幸せ」を手に入れるためには、お金、恋愛、子どもにしがみつかないこと、物事の曖昧さ、ムダ、非効率を楽しむこと。また人生には最高もなければ、どうしようもない最悪もなく、ただ“そこそこで、いろいろな人生”があるだけなのではないか。さらに、マスコミに登場している成功者(本では1例として、アナリスト勝間和代氏;「断る力」の著者が取り上げられていた)のような人生を歩む必要があるのだろうか。さらには成功者といわれる人たちは、本当に雑誌やテレビが報じているようなすばらしい人生、悩みなき生活を送っているのだろうか、ともありました。日々の生活の中で、軽い抑うつ状態というのは誰しも経験するものです。前述した社会や家庭での孤独感・疎外感の解消の一助にでもなればと思い、取り上げてみました。

うつ病には個人の価値観、人生観、行動習慣等が大きく関わってきます。また家族の支持的な態度は回復を早めるのに大きな役割を果たします。

当院にもお気軽にご相談いただければと存じます。



歯科通信



～ピカピカクラブのクリスマス会をしました～

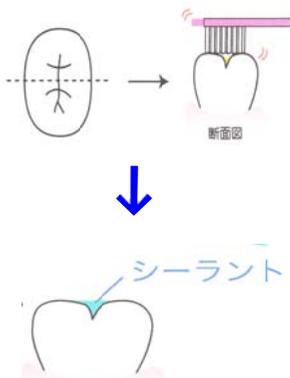
12月5日（土）のお昼からピカピカクラブ（お子様の予防クラブ）のクリスマス会をしました。今回のテーマは「歯科のお仕事を体験しよう」です。内容は、印象・石膏流し（詰め物を作製するときの型どり等）・歯磨き（お父さん、お母さんのお口の中を磨きました）・位相差顕微鏡（自分のむし歯菌等を見ました）・シーラント（むし歯の予防処置）です。普段、触れない機械や道具を使うので興味津々に楽しんでくれました。「あ～これやったことある!」「知っとるよ!」とかなり盛り上がりました。

そして、診療中では見ることで見ることができない表情をたくさん見ることができ、私たちも楽しい時間を過ごすことができました。

今後も診療やイベントを通して「歯科は楽しいところ」「予防は大切」ということが伝えられたら嬉しいです。



～シーラントって何?～



正しくは「シーラント填塞法」といって、乳歯の奥歯や生えて間もない永久歯の奥歯の噛む側にある深い溝（小窩裂溝）をレジンというプラスチックに似た特殊な材料を歯を削らずにつめて溝を浅くし、むし歯予防をする方法です。

奥歯の溝（小窩裂溝）は、歯ブラシの毛先が入りにくく、むし歯の原因になる歯垢（プラーク）が入り込んだり溜まりやすく、しかも生えたての歯は柔らかいので、むし歯になりやすい部分です。

シーラントは歯の溝のむし歯予防には効果的ですが、全てのむし歯を予防することはできないので、歯磨きをしなくても大丈夫というものではありません。歯磨きはいつも通り丁寧にする必要があります。また、シーラントは時間が経つと、すり減ったり取れたりすることもあるので、定期的な確認が大切です。

栄養だより

胃腸をいたわる食生活

クリスマスや忘年会、お正月に新年会、なにかとイベントの多いこの時季は、お腹の調子をくずしがちです。胃もたれ、胸焼け、胃の痛み、便秘、下痢などの不快感を伴う症状はありませんか。毎日を元気に過ごすためには胃や腸の健康が欠かせません。そのためのポイントは『胃腸の声を受け止め、心身ともに快適な生活を送ること』です。



《 胃腸いたわりメニューのポイント 》

- ① 腹八分目にしましょう。
消化をスムーズにするために「もう少し食べられる」と思う腹八分目でストップしましょう。特に、夕食は寝る2～3時間前までにすませるように心がけましょう。
- ② 適量のたんぱく質をしっかりととりましょう。
肉や魚、卵、豆腐などに含まれるたんぱく質は体の細胞や消化酵素を作るのに欠かせない栄養素です。高たんぱく質の食材や脂肪の少ない部位を選び、賢く取り入れましょう。
- ③ 脂肪の多いものに注意しましょう。
油っこい食事は消化に時間がかかるため胃腸に負担をかけるので控えるようにしましょう。

④ 塩分は控えめにしましょう。

塩分のとりすぎは胃を刺激し、負担をかけます。食材には旨味を引き出すものを取り入れ、塩の代わりに香辛料を加えたり、香味野菜で香りづけをするなど調理法で工夫しましょう。

⑤ 野菜類で胃腸の調子を整えましょう。

野菜類や果物は胃腸の調子を整え、傷ついた胃腸の粘膜を修復するのに不可欠です。野菜に含まれる食物繊維には排便をスムーズにする作用がありますが、胃腸を休めたい時にはやや控えめにしましょう。

⑥ 消化を助ける食材や調理法を取り入れましょう。

胃腸に負担の少なく、消化をスムーズにして回復に必要な栄養素を手軽にとれるのは、炭水化物中心の食事です。特に水分を多めにしたお粥、うどんはおすすめです。

⑦ しっかりよく噛んで食べましょう。

よく噛んで消化しやすい状態で飲み込めば、胃の負担が軽くなるので、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

⑧ 香辛料などの刺激物のとりすぎや、極端に熱いものや冷たいものにも注意しましょう。

胃腸力が高まる野菜のサブおかず

《蒸し野菜のゆずみそ添え》

やわらかく火の通った蒸し野菜は胃腸の弱い人でも安心です。



【材料・2人分】（1人分 188kcal 塩分 0.8g）

白菜	1/6株	(270g)
かぼちゃ	100g	
里芋	4個	(240g)
ゆずみそ	(下記)	
塩	適量	

【作り方】

- ① かぼちゃは種とわたを除き、一口大に切る。里芋は厚めに皮をむき、さっと洗って水気を切る。
- ② 蒸気の上上がった蒸し器に白菜と①を入れ、15分ほど蒸す。別器にゆずみそと塩をそれぞれ入れ、好んで野菜につけて食べる。

【ゆずみその作り方】

- ① 小鍋に白みそ50g、みりん・酒各大さじ1、卵黄1個を合わせて弱火にかけ、ぽってりとなるまで練り混ぜる。
- ② ゆずの皮1個分をすりおろして加え、よく混ぜる。



どうするインフルエンザ対策！！

～新型インフルエンザに備え、自らできることから始めよう～

インフルエンザは感染した人の咳、くしゃみなどにより空気中に飛散した飛沫（ウイルスを含む水滴）を、健康な人が吸入することにより感染します。尚、飛沫はある程度の重さがあるので、発した人から1～2m以内に落下します。

また、感染した人の咳、くしゃみ・鼻水などが付着した手で、机やドアノブ、スイッチなどに触れた後に、その部位を健康な人が手に触れ、その手で自分の目や口・鼻を触れることによって感染します。

実践してほしい感染防止策① ～人との距離をとる～

人との距離をとり、人との接触を控える。

飛沫が飛ぶのは1～2m以内です。感染者と2m以上離れていれば、感染のリスクは低くなります。流行時には、不要不急な外出をしないことが原則となります。

- ・症状がある場合、不織布製マスクを着用し、周囲の人とうつさないための「咳エチケット」を徹底しましょう。
- ・咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけ、できる限り1～2m以上離れましょう。
- ・ティッシュがない場合、手で覆うのは接触感染のリスクを高めるので、前腕部で押さえましょう。
- ・口や鼻を覆った手は直ちに洗い、洗う前に周囲に触れないよう注意しましょう。
- ・鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにふた付きゴミ箱に捨てましょう。
- ・職場内では、隣り合う席が近い場合もあります。マスクの着用で、飛沫が飛び散らないよう注意しましょう。

実践して欲しい感染防止策② ～手洗い・うがい～（感染防止策の基本です）

- ・流水と石鹸を用いて、15秒以上の手洗いを行う。
- ・タオルは清潔なもの、自分専用の物を使う。
- ・速乾性の手指消毒用アルコール製剤（アルコール60%以上）を使用する。
- ・不織布製マスクは使い捨てです。一日一枚程度を目安に替えましょう。

（注意）発熱・頭痛・関節痛・倦怠感・咳など疑わしい症状がある場合は、他の人に感染を防ぐためにも、早めに医療機関に受診しましょう。

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

部署紹介 薬局

薬局は2Fに位置し、処方せんに基づき、入院されている患者さんのお薬を作ったり個人毎にセットした注射の払い出しを2名で行っています。錠剤、カプセル剤、散剤、水剤、軟膏剤などさまざまな剤形の薬を約800種類程度置いてあります。1回に服用するお薬を1包にまとめてパックし、1パック毎に患者さんの名前、服用時間を印字しています。多数のお薬を服用されていて忘れがちな方に好評です。

病棟では患者さんに薬の説明をしたり質問にお答えしたりしています。主に薬の効果、飲み方、副作用、注意事項についてお話ししています。

その他に薬剤情報の収集や保管・提供、適正な薬品管理、血液の保管・供給、さらには医療ガスの管理を行っています。

安心な医療、安全で信頼できる医療、良質で満足できる医療を提供する事がチーム医療のキーワードだと思っています。そのためには、医師、看護師をはじめとし、薬剤師、検査技師、栄養士などの専門職がそれぞれの専門知識を活かし、協力することがとても大切なことです。

チーム医療を実践するために、院内各部署との連携が必要な事柄は多岐にわたります。病院薬剤師は、各種の委員会や医療チームに参加し、専門的な立場から資料や意見の提出を行い、医療の質の向上に貢献しています。

★☆☆ 感染対策委員会 ☆☆☆

院内での感染症の発生状況を監視し、MRSAなどによる院内感染の拡大を防止します。薬剤師は、抗生物質の適正な投与量、投与方法を考え医師に報告しています。また、物品等に対する消毒薬や抗生物質の使用基準をマニュアル作成し職員研修を行っています。

★☆☆ 褥瘡対策委員会 ☆☆☆

寝返りがうてない患者さんの褥瘡を防止、治療します。生じた褥瘡は潰瘍となり、病原菌の侵入口ともなります。薬剤師は、褥瘡治療薬の適正使用に貢献しています。

★☆☆ がん化学療法 ☆☆☆

抗がん剤の適正使用を推進します。新しい抗がん剤の開発により、がんは治療できる疾患に変わりつつあります。薬剤師は、抗がん剤の調製、投与量や投与方法のチェック、副作用の防止などに関わっています。

岡山県では、自分自身の健康を考えて外食を利用できるよう、飲食店に料理の栄養成分などを表示する事業が進められています。

この度、当院6階にあります喫茶でも、備前保健所と栄養士会のご協力により、「献立の成分表示表」が出来上がり、各テーブルに置いてあります。参考にして頂ければと思います。

また、昨年10月より、2時から3時の休憩時間を廃止し、朝9時から夕方5時15分の間営業していますので、どうぞご利用ください。



外来診療予定表

平成22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	(*1)	北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯	上原	
	午後	赤松		篠浦	茂本			上原	
火	午前	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	村上	吉田	山田	茂本			上原	
	午後	桑木		山田	茂本			上原	
木	午前	工藤		北川 堯	(*2)	北川 堯	北川 堯		
	午後	岡本	(*1)	北川 堯	(*2)	北川 堯	北川 堯		
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	北川 堯	北川 堯	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	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 14:00～18:00

【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

