

きたがわ



3月7日に行われました和気町体育協会長杯バレーボール大会で、当院バレーボールチームは3位入賞を果たし、表彰状と記念品を頂きました。

チームの最大の目標である、病院協会バレーボール大会の入賞を目指し、これからもいっそう練習に励み、頑張っていきたいと思います。

皆さまから沢山の応援をいただき、ありがとうございました。

目次

レディース通信	2
歯科通信	3
栄養だより	4
部署紹介	5

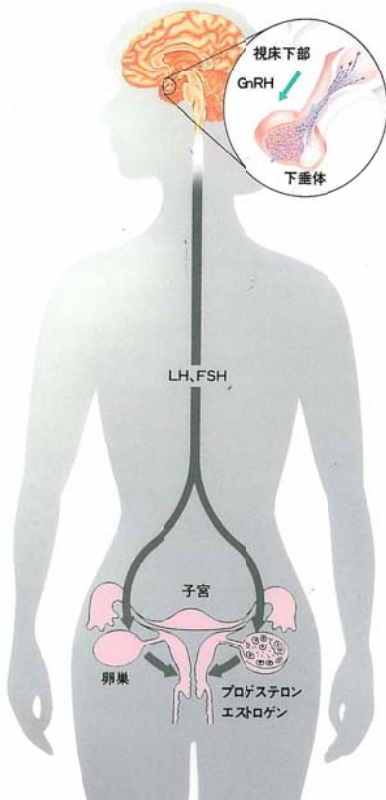
脂肪3兄弟！？	5
高気圧酸素治療室より	6
感染性胃腸炎の予防法	7
外来診療予定表	8

レディース (婦人科) 通信

早発閉経

43歳未満での閉経が早発閉経と定義されます。日本女性の平均閉経年齢は約50歳(45～56歳)と報告されています。また40歳未満の1%、30歳未満の0.1%に無月経となる方がみられ、こちらは主に早発卵巢不全と表現されます。

生理の周期は、脳内のホルモンが血液を介し、卵巢に指令を出すことで形成されています(右図ご参照ください)。



①脳の中の視床下部という下垂体より一つ上位にある部位からGnRH(性腺刺激ホルモン)が分泌されます。

②その指令を受けた下垂体からFSH(卵胞刺激ホルモン)が分泌され、それにより卵巢で、卵子が成熟していきます。その後LH(黄体形成ホルモン)が分泌され排卵を迎えます。

③エストロゲン(卵胞ホルモン)、プロゲステロン(黄体ホルモン)は卵巢から分泌されます。

【診断】

はっきりとした診断基準はないのですが、エストロゲンが低値をとるため、それを刺激しようと、FSH(下垂体から分泌)が高い値をとります。それらは少量採血することで簡単に検査できます。

【原因】

多岐にわたるとされ、例えば、自己免疫疾患、医原性のもの(放射線被曝、化学療法)、その他、急激な体重の増減、過度な精神的、身体的ストレス等も一因になります。

【治療】

あまりに早い閉経は性器萎縮や骨粗鬆症等の原因となります。挙児の希望の有無で治療は違ってきますが、具体的にはエストロゲンを21日間内服し、その後半10～14日にプロゲステロンを併用します。これを1週間程度の休薬期間をはさみ3～6周期行い、その刺激により再度生理の周期が発現、正常化することを期待する方法があります。また②で述べたFSH作用のある注射を連日使い、卵子の成熟がみられたら、LH作用のある注射に切り替えて排卵を促す方法等もあります。

以上、早期に無月経、閉経となった方の治療の一例ですが、筋腫等、何らかの理由で子宮や卵巢を摘出なさった方も、同じようなホルモン動態をとり、数年後に身体の変調を訴えられる方もしばしばお見かけいたします。

ご不明の点等、当院にもお気軽におたずね下さい。

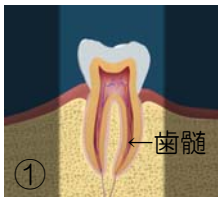
歯科通信



～ 根の治療って、どうして同じ事を繰り返すの? ～

皆さんは「歯医者に行くと、何回も治療に行かないといけないから嫌だなあ…」
「次々に悪いところが見つかって治療が終わらない」「何か、むし歯を見つける
と嬉しそうじゃない?」などと思われたことはありませんか? そう感じ取れるよ
うな言動があるのかも知れませんが、歯科に勤める者としては「早く良くなって
ほしい」「これからは問題を感じることなく過ごしてほしい」「これからもずっ
と楽しく食事やおしゃべりをしてほしい」などと思っているのです。

でも、残念なことに治療によっては回数がかかり、治療期間が長くなるという
こともあります。そこで今回は、治療期間が長いものの代表「根管治療（根の治
療）」についてお話しします。



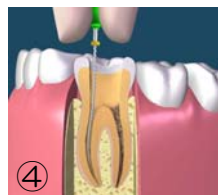
①歯髄（しずい）：血管や神経の集まりです。「神経」とい
われるのは歯髄のことです。歯に栄養を送り込んだり、し
みる、痛いなどの警報を出したりするのが役目です。この
歯髄が入っている管を「根管（こんかん）」と言います。



②根管治療が必要になるのは、歯髄が炎症を起こしてズキズ
キしている場合やむし歯が歯髄まで進んでいる場合、根管
治療を以前しているが再発した場合などです。炎症がひど
くなると根の中に入った細菌が原因で根の先に膿の袋がで
きている場合もあります。



③ある程度むし歯になっている部分を削って、根の治療をする
道具が届きやすいように形を整えます。残っている歯が
薄くなっている場合は、根だけを残して頭の部分は削るこ
ともあります。それは、咬んだ拍子に割れてしまわないよ
うにです。



④根の長さを測って、細菌に汚染された根管を削り慎重に掃
除をしていきながら、根管の形を整えます。そして消毒薬
で根管内を消毒して、乾燥させた後、綿（症状によっては、
薬を入れる時もあります）を入れて仮詰めをします。根管
の中が綺麗になるまで、掃除、消毒を繰り返します。つま
り、ここで回数がかかることがあります。



⑤根の中が綺麗になったら、細菌が増殖しないように根管内
に細い詰め物を何本も入れ、上から加圧して詰め物をして
いきます。これで、根管治療が終了します。その後、しっ
かり噛めるように歯を補強して、詰め物やかぶせを入れます。

治療終了まで長い道のりですが、痛みが治まっても最後まで通院して下さいね。

栄養だより

免疫力を高めるために

かぜやインフルエンザなどの感染症も、花粉症などのアレルギーも、その発症には免疫力がかかわっています。この免疫力を高めるには、運動、睡眠、ストレスをためないなど生活の仕方が重要で、とりわけ食生活の改善と様々なストレスをいかにためないようにするかが、鍵を握ります。

免疫力をアップさせるには、免疫力を高める働きのある食べ物をとるとともに、腸内の環境を整えることも大切です。

(免疫力を高める要素)

発酵食品 + 食物繊維 + オリゴ糖 + ねばねば成分 + 良質たんぱく質

腸内の健康は腸内細菌のバランスで決まります。ビフィズス菌などの善玉菌が豊富な発酵食品（ヨーグルト、キムチ、納豆、みそ）、その餌となり善玉菌を増やしてくれる食物繊維（野菜や海藻、きのこなどの水溶性食物繊維）やオリゴ糖で腸内環境を整え、免疫力を高める働きのあるねばねば成分、良質たんぱく質をプラスします。

腸じょうぶで免疫力アップのおかず 「タラのチゲなべ」

【材料/2人分】

生タラ・・・ 2切れ(160g)
絹ごし豆腐・・・ 1/2丁(150g)
白ねぎ・・・ 1本(100g)
にら・・・ 1/2束(50g)
塩蔵わかめ・・・ 25g
白菜キムチ・・・ 100g
調味料
水・・・ 3～4カップ
コチュジャン・酒・ 各大さじ1
鶏がらスープ素・・・ 小さじ1
しょうゆ・・・ 少量

【作り方】

1. タラ、豆腐は、3～4等分の食べやすい大きさに切る。白ねぎは斜め切りにし、にらは、4cmくらいの長さに切る。
わかめは洗い、水でもどして水気を絞り食べやすい長さに切る。
2. 土鍋に、タラ、豆腐、ねぎと、調味料を入れて煮立て、キムチ、わかめ、にらを加えてひと煮する。

(1人分 190kcal、塩分 3.2g)

このおかずは、腸内環境を整えて、免疫力を高める食材を使っています。

白菜キムチ わかめ ねぎ にら 豆腐 わかめ 生タラ 豆腐

「笑い」と免疫力

「笑い」が免疫力を活性化させ、逆にストレスが免疫力を低下させます。好きなことをしたり、自分が心地良いと感じるような、自然と顔がほころぶような時間を大切にしましょう。

部署紹介

中央材料室・手術室



こんにちは。中央材料室・手術室です。場所は2階にありますが、多くの方は目にすることがないと思います。中央材料室は、衛生材料や消耗品の管理及び手術器具、病棟などで使用するガーゼ・注射器などの滅菌作業を行います。地味な所ですが、病院で最も重要な部署です。

現在、当院ではオートクレーブ（高圧蒸気滅菌）とEOG（エチレンオキシサイトガス滅菌）で滅菌作業を行っていますが、4月より最新式の過酸化水素ブ

ラズマ滅菌を導入することで、より安全で安心な滅菌ができるようになります。

手術室は中央材料室の隣にあります。平成21年度の手術室使用件数は、腰椎麻酔が50件、全身麻酔が8件、静脈麻酔が8件、局所麻酔が39件、膀胱鏡が21件、合計126件です。そのうち緊急手術が8件でした。中央材料室・手術室スタッフ一同は、患者様が安心して治療を受けていただけるようお手伝いさせていただきます。



脂肪3兄弟！？

体内に蓄積される脂肪には3種類あります。皮下脂肪、内臓脂肪、異所性脂肪の3つです。

皮下脂肪は、皮下に貯蓄される脂肪です。これが多いと太って見えます。

内臓脂肪は、内臓に貯蓄される脂肪です。これが多いとお腹がでてきます。痩せて見える人でも多いことがあります。動脈硬化の危険因子でもあります。

異所性脂肪は、脳を除くすべての臓器に付く脂肪で、第3の脂肪と言われています。心臓にもつくそうです。この脂肪は厄介なことに細胞のもとになるミトコンドリアを破壊するそうです。では異所性脂肪はどうして貯蓄されるのか？

人の体には、皮下脂肪の貯蓄能力があるのですが、この貯蓄能力は人によって差があるそうです。ちなみに欧米人は日本人の2倍ぐらいあるようです。皮下脂肪の貯蓄能力を超えた脂肪は内臓脂肪となり、さらにオーバーフローして異所性脂肪となります。つまり太っていて皮下脂肪の貯蓄能力の高い人のほうが内臓脂肪が少なく、異所性脂肪も少ないという現象が起きることもあります。その例が力士の方々と、皮下脂肪は多いのですが内臓脂肪は少ない人が多いです。

異所性脂肪を減らすにはどうしたらいいか？ 食事と運動です。油っこいものを減らし、1日1万歩程度の運動を心がけるとよいそうです。異所性脂肪は内臓脂肪よりも減りやすいのでチョット心がけてみてください。

北川病院高気圧酸素治療室の 紹介をさせていただきます。

1階エレベーター前にあります。



■ はじめに

北川病院 高気圧酸素治療室では米国セクリスト社製 高気圧酸素治療装置（Model 2500B）を平成2年より導入しており、医師の指示のもとに「20年の経験と実績」で患者様の治療の一助に貢献しております。

■ 治療の内容

高気圧酸素治療は右の写真の様な透明ドーム内に入って頂き、普通に呼吸をしながら2気圧で90分治療することによって血液中の酸素濃度が通常の十数倍に高まり、酸素の足りない病気に対して治療を行うものです。

当院では一酸化炭素中毒、脳血管障害、脊髄循環障害、腸閉塞、火傷、突発性難聴などの治療を行っております。



治療中の様子です

■ 様々な分野で活躍する高気圧酸素治療

脳血管障害、脊髄循環障害、腸閉塞、耳鼻科領域の突発性難聴、眼科領域の網膜中心動脈閉塞症、形成外科領域の皮膚潰瘍、その他様々な分野で活躍しております。

以下は保険適応外ですが、最近ではスポーツ医学に取り入れています。怪我などによる筋組織の修復に効果があり、プロ野球選手、海外で活躍しているサッカー選手、オリンピック選手なども高気圧酸素治療を行っております。

■ お約束・・・

高気圧酸素治療室では、患者様の安全と快適を第一に治療を行っております。治療初回時には必ず患者様に治療の説明と注意点をお話ししてから治療を開始しております。ご安心下さい。必要に応じてご家族への説明も行っております。治療についての疑問、不安等がございましたらいつでも医師、スタッフにお尋ね下さい。

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



感染性胃腸炎の予防法

感染性胃腸炎は、細菌やウイルスなどの感染性病原体により、嘔吐や下痢などの胃腸炎症状を起こす病気です。一般的に、冬から春にかけてはウイルス性の胃腸炎が、夏場には腸炎ビブリオなどの細菌性胃腸炎が流行します。今年の冬は、インフルエンザの流行が下火になった頃から、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が全国的に流行しました。そこで今回は感染性胃腸炎の予防法についてのお話です。

その1 とにかく手を洗う

最も重要で、有効な予防方法です。トイレの後、食事の前、調理の前、おむつ交換の後、嘔吐物や下痢便の処理の後などに、流水・石けんによる厳重な手洗いが有効です。また、症状のある方とのタオルの共用は厳禁です。小さな子供がいる家庭では、普段から排便後や食事前の手洗いを習慣づけることが重要です。

手洗い6つのポイント

1. 手のひら
2. 指先
3. 指の股
4. 親指
5. 手の甲
6. 手首



左記の6つをしっかりと行って下さい。

- ・流水で30秒くらいは洗い流しましょう。
- ・指輪などのアクセサリーははずしましょう。
- ・タオルは共用せずに、自分用のタオル、もしくは使い捨てのペーパータオルを使用しましょう。

石けんには、直接の殺菌力はありませんが、油分と一緒に手についたウイルスや細菌を浮き上がらせる、すすぎを行うことにより手洗いの時間を長くする、といった効果があります。

その2 調理時

- ・加熱が必要な食品は、中心までしっかり火を通しましょう。
- ・生野菜は、流水でよく洗いましょう。
- ・使用したまな板、包丁は漂白剤等で除菌・洗浄をしっかりと行いましょう。

その3 嘔吐物・下痢便の処理

病原体がウイルスの場合、感染者の嘔吐物や下痢便にはウイルスが大量に含まれています。わずかな量が体内に入っただけで容易に感染するため、その処理については十分注意が必要です。処理の時に、ウイルスを含んだ飛沫が舞い上がるので、マスク・手袋を着用し、雑巾・タオル（ペーパータオル）等で吐物・下痢便等が飛び散らないよう拭き取り、その後、家庭用塩素系漂白剤を250倍ほどに薄めたもので消毒します。

処理後は手洗いをしっかりと行いましょう。

その4 症状が治まった後

症状が治まった後でも、数日間（長い場合は1ヶ月ほども！）ウイルスは便等から排出されますので、しばらくは注意が必要です。下痢止めは逆効果です。しっかりと排便をするようにして、毒素（ウイルス）を排出することが大事です。

外来診療予定表

平成22年4月現在

		内科①	内科②	総診科	外科	産婦人科	肛門科	麻酔科	歯科	泌尿器科
月	午前	柚木	(*)		北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯	上原	
	午後			和又	北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯	上原	
火	午前	細谷		和又	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	(*)	北川 堯	北川 堯		
	午後	岡本	(*)		山田	(*)				
金	午前	間阪		和又	北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯	上原	
	午後	柴田			北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯	上原	
土	午前	吉田			北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯	上原	交代制
	午後	赤松			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

総診科（総合診療科）：内科、外科を問わず診療致します

(*)は糖尿病外来です

担当医は吉田で、完全予約制です

(*)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

