



目 次

新任紹介	2
大腰筋ウォーキング	2
レディース通信	3
栄養だより	4

歯科通信	5
高気圧酸素治療室より	6
口内炎の豆知識	7
外来診療予定表	8

医療法人 紀典会 北川病院

新任紹介



総合診療科

わまた としや
和又 利也 医師

外来担当日

月曜日 午後
火曜日 午前
金曜日 午後
土曜日 午後

私は、昭和58年に自治医科大学医学部を卒業しました。自治医科大学は、各県の僻地医療を担う医師を養成するために設立されたため、出身地の兵庫県で9年間の義務年限がありました。

まず兵庫県立尼崎病院で2年間の臨床研修を終了した後、兵庫県北部にある僻地中核病院である公立八鹿病院で外科、胃腸科研修を受けました。次に、僻地にある公立村岡病院で一人医長として外科を創設しました。再度公立八鹿病院外科に赴任し、平成4年には兵庫県立がんセンターで肺癌手術の研修を受けました。以降18年間、公立八鹿病院にて消化器外科、呼吸器外科、胃腸科、として手術、救急医療、消化器内視鏡、化学療法、緩和ケア等に従事してきました。

この度機会がありまして、伝統ある北川病院に勤務させていただく事になりました。浅学非才ではありますが、院長先生やほかの先生方や職員様のご指導を頂きながら和気町の地域医療に従事していく所存です。よろしくお願い申し上げます。

大腰筋 ウォーキング

手足を大きく振って歩けば代謝もグンとアップ！

普段歩くときに手足の振り出しをほんの少し力強くしてみましょ
う。頑張りすぎると疲れて長続きしないので少しでいいです。

この足を前に振り出すのに重要な役割を果たす筋肉が大腰筋と腹直筋。脂肪が
つきやすいお腹まわりの筋肉です。積極的に鍛えることで、お腹の引き締め効果
も望めます。また骨盤を引きつけて姿勢を維持する役割も果たしているので、姿
勢の改善も期待できます。試してみてください。

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

レディース
(婦人科) 通信

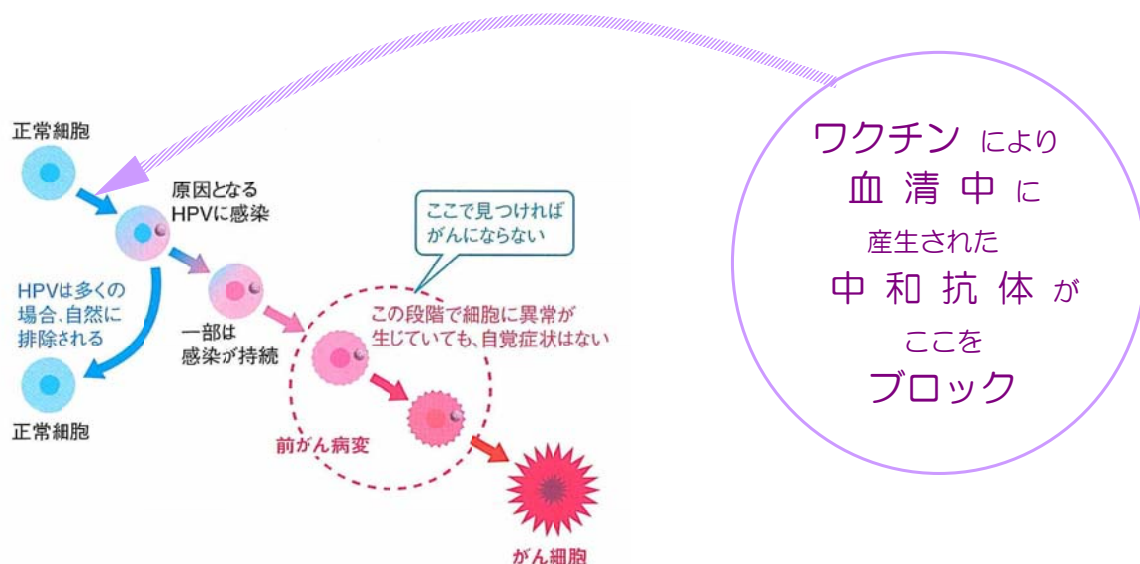
普及し始めた子宮頸がん予防ワクチン

以前、当院広報誌にて“期待される子宮頸がん予防ワクチン”について報告させていただきましたが、その後実用化され、一部自治体で中学生女子を対象に公費負担により施行されたことがTVでも取り上げられ、ご存じの方も多いかと思えます。

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）の持続感染により発症します。HPVはほとんどが性交渉により感染しますが、それはけっして特別なことではなく、一生の間に80%の人は感染するものの、ほとんどが一過性でウイルスは自然に排除されます。しかし長期間にわたりHPVが子宮頸部の上皮細胞に持続感染すると、その一部が異形成（約2割程度が“がん”へ進行する“前がん病変”と言えます）へ変化します。

一般にウイルスは自然感染を繰り返すうちに追加免疫効果が生じ、ウイルスに対する免疫効果はどんどん強くなるのですが、HPVはヒトの免疫システムを巧みに回避し、子宮頸部上皮細胞に留まって血液中には進入しないため、血清抗体価は上がりにくく、自然の経過では十分な抗体は産生されません。

ワクチンを接種することで、血清中に中和抗体が産生され、HPVの持続感染をブロックします（下図ご参照ください）。



従って、現在HPVの持続感染が成立している状態でなければ、すべての年代の女性にワクチンの効果は期待できます（現に岡山県内でも40代で施行された方もおられます）。

HPVワクチンに重篤な副作用はなく、安全なワクチンと考えられています。当院へもお気軽ご相談下さい。

栄養だより

ぐあいが悪いときの救急ごはん

さて今回は、かぜをひいたりお腹の調子が悪いときにお勧めの、免疫力の回復を助ける食事を紹介します。

のどが痛いとき



粘膜に潤いを与えることが大切です。うどんや、あんかけ、卵料理、豆腐料理、里芋などがおすすめです。

また、同時に殺菌力のある、梅干や、ミントあめ、ビタミンC入りのすっぱいあめなども試してみると良いでしょう。そして、マスクをしてなるべく口腔内を乾かさないようにしましょう。黒豆の煮汁や、ごぼう、ねぎ、きんかんなどは昔からのどの粘膜の殺菌や保護に役立つ成分などを含むといわれています。

熱が出たとき



熱のあるときは、塩分のうすい、だしのきいた食事だと食欲が湧きます。代謝が亢進しているので、消化が良く、食べやすいじゃが芋やかぼちゃのポタージュスープ、おじや、おかゆ、煮魚の下し大根かけ、煮やっこ、青菜の煮浸し、野菜のスープ煮などが良いでしょう。

ビタミンCやクエン酸など、すっぱいものとしては、梅干し、オレンジジュース、汗をかいてミネラル分が減っているので、カリウム補給にりんご、プルーン、の紅茶漬などもおすすめです。

下痢をしたとき



おなかと下半身を温かく保ち、カリウムの多い野菜スープや、野菜の煮込みうどん、ペクチンなど水溶性食物繊維の多いりんごやいちご、収れん作用のある梅干し入りがゆや、しょうが汁は腸内の状況を整えてくれます。

また、ビタミンやミネラルが失われるため、免疫力が下がります。それを補うためにも、ねばねば食品で消化のよい山芋や、ゼラチンを使ったゼリーなどはおすすめです。脂っこいものは、治ってから食べるようにしましょう。

便秘のとき



便秘は、ストレスが原因の時もありますが、慢性的な場合には、ほうれん草や春菊などの食物繊維が豊富な緑黄色野菜を食べましょう。

また、ヨーグルトなど乳酸菌の多い食品、カリウムの多いお茶である濃い目の煎茶や、抹茶、紅茶などを飲んでみるのも良いでしょう。規則正しく便秘を感じるためには、生活リズムを整え、朝、目覚めに冷たい水をコップ1杯飲むのも良いでしょう。

歯科通信

～むし歯じゃないのに歯がしみる！？～

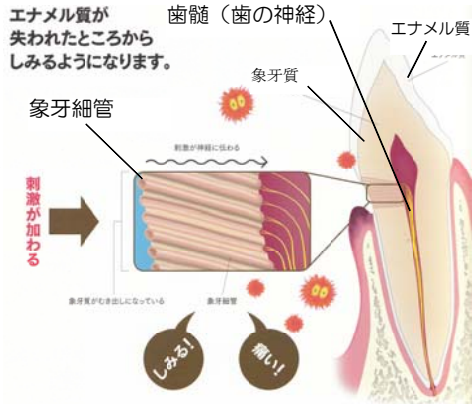
冷たい物が美味しい季節になりました。1日が終わって飲むビールが楽しみという方も多いのでは…そんな時、「キーン」と神経にあたる痛みがあると辛いですね。歯がしみる原因は色々あります。その中でも、今回は「知覚過敏」に注目しました。

知覚過敏はなぜ、しみるの？

外界の刺激から守っていたエナメル質が薄くなったり、削れてしまったりすると、象牙質がむき出しになります。象牙質には象牙細管という細い管が無数にあり、その中を刺激が伝わると神経がしみや痛みを感じます。

知覚過敏の原因は？

- ・歯ぎしりで歯がすり減った→就寝中の歯ぎしりでエナメル質が削れて象牙質がむき出しになります。
- ・歯ぎしりや噛みしめでエナメル質にヒビが入った→過剰な力がエナメル質にかかると、細かいヒビが入って、剥がれやすくなります。歯の根元の弱い部分が影響を受けやすいです。
- ・ゴシゴシ磨きや硬すぎる歯ブラシでエナメル質を削った→力を入れてゴシゴシと長期間磨いているとエナメル質が削れてしまいます。
- ・歯周病で歯ぐきが下がった→歯周病で歯ぐきが下がると敏感な歯の根が表に出ます。
- ・酸性度の強い飲食物でエナメル質が薄くなった→酸をたくさん含んだものを長期間とり続けると、酸によって溶けやすいエナメル質が薄くなっていきます。 など



改善方法は？

—お家でできること—

- ・柔らかめの歯ブラシで優しく磨く→力を入れて磨くとよく磨けそうですが、歯ブラシの毛先が広がって、細かいところまで歯ブラシが届きにくくなります。
- ・知覚過敏用の歯磨き剤を使う→続けて使うと効果的です。
- ・酸性度の強い飲食物を控える→酸っぱいものを食べたり飲んだりした時は、すぐに磨くと酸によって弱くなったエナメル質が失われやすいです。30分程待って磨きます。

—治療する—

- ・コーティング剤を塗る→象牙細管を埋めるような薬を塗ります。
- ・歯科用の樹脂で埋める→コーティングでは、治まらない場合にむし歯をつめる樹脂でエナメル質が無くなったところを保護します。
- ・神経の治療をする→コーティングや樹脂で保護しても、しみや痛みが治まらず日常生活に支障が出る場合は、歯の中の神経を取り除きます。歯は神経がある方が寿命が長いので、どうしても良くならない場合の最終手段です。



高気圧酸素 治療室

■ はじめに

前回の第26号「きたがわ」で紹介させて頂きました高気圧酸素治療室でございます。さて、今回は高気圧酸素治療の適応疾患である「突発性難聴」が1週間の治療で良くなった1例を紹介させて頂きます。

■ 突発性難聴について

突発性難聴の原因・病態は不明ですが、内耳の低酸素症に基づく代謝障害と考えられています。その治療は内耳の低酸素状態を改善する目的で、高気圧酸素治療を補完的に用いることによって効果が得られる訳です。

■ いつ治療すればいいの

聴力が固定するまでに発症後2ヶ月位を要しますが、突発性難聴の聴力回復は、発症から治療開始までの時間と聴力の低下の程度が大きく影響しますので、できるだけ早期に開始します。発症後2週間以内に治療が開始されれば効果が期待できます。

■ 当院での1治療例

治療前 60代女性。2日前より左耳閉感、耳鳴りを主に訴え突発性難聴と診断される。

治療開始 来院時より高気圧酸素治療を開始。毎日1回実施。

治療2日目 「少し調子いいみたいです。電話の音が聞こえるようになりました。テレビの音が聞こえるようになりました。」

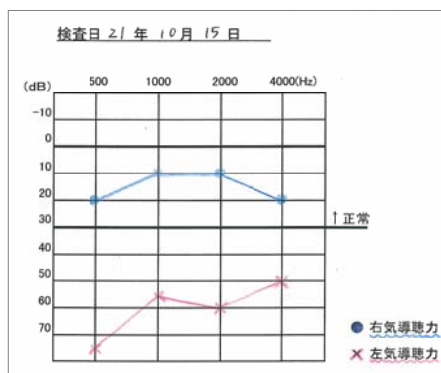
治療3日目 「テレビの音が良く聞こえるようになりました。」

治療5日目 「耳が軽くなりました。柔らかくなりました。ラジオを聞く気がしなかったけど聞けるようになりました。」

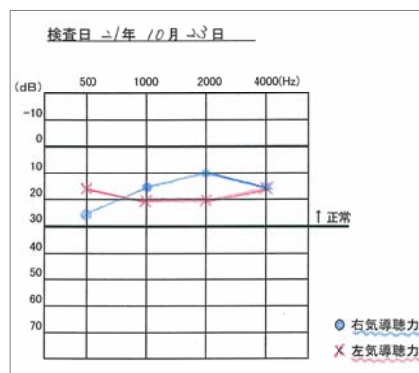
治療6日目 「電話の声も普通に聞こえます。」

治療7日目 「耳鳴りが良くなりました。」

治療後 高気圧酸素治療を1週間実施。4～5日目より聞こえ始め、電話も可能となる。治療終了後の聴力検査でも、左右とも全ての周波数で正常範囲内となり、有意な左右差は認められませんでした。



治療前



治療後



口内炎の豆知識



味の濃い物（しょうゆなど）を口にした瞬間、ビリッとした痛みが・・・そう「口内炎」です。あの衝撃は誰もが一度は経験し、また忘れがたい痛みではないでしょうか？

そんな口内炎について種類や治療法、予防法など紹介します。

口内炎は大きく分けて3つに分類されます。

- ①細菌感染
- ②ウイルス感染
- ③アフタ性口内炎



この中で、私達が口内炎と呼ぶのは「アフタ性口内炎」のこと。考えられる原因は次の通りです。

- ・偏食による鉄分やビタミンの不足
- ・ストレスや睡眠不足
- ・不正咬合や、歯ブラシなどによる粘膜への物理的刺激（口内を噛むなど）
- ・唾液の不足、口腔の乾燥口腔内の不衛生
- ・歯磨き粉成分による粘膜の損傷（ラウリル硫酸ナトリウムなど）

現在の医学では、これらのメカニズムとの正確な因果関係は解明されていません。

口内炎には「これ」といった診療科はありません。一般的には歯科ですが、他にも口腔外科や耳鼻咽喉科、皮膚科、内科などの幅広い診療科で治療することが出来ます。また、その原因によって受診する科を変えるのもいいでしょう。

例えば、胃腸の調子が思わしくないのであれば内科、口の中に損傷があるのであれば口腔外科・・・というように使い分けるのも1つのポイントです。

口内炎の予防法

- ・口腔内を傷つけないように注意する
- ・虫歯や入れ歯、差し歯など歯の状態に気をつける
- ・口腔内を清潔にする
- ・食生活に注意し十分な栄養をとる
- ・過度の疲労・ストレスを蓄積せず睡眠を十分にとる
- ・タバコやアルコールは控える

どれも、日常生活でほんの少し気を使えばいいことばかりですね。ほとんどの口内炎は、放っておいても1～2週間くらいで治ります。しかし、中には痛みが非常に強いもの、難治性のもの、全身的な病気が原因のものもまれにありますので、そのような場合は、医療機関への受診をお勧めします。



外来診療予定表

平成22年7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	吉田		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			大原	茂本		落合	上原	
水	午前	村上	吉田		大原	茂本			上原	
	午後	桑木			大原	茂本			上原	
木	午前	工藤			北川 堯	(*)	北川 堯	北川 堯		
	午後	岡本	吉田		大原	(*)				
金	午前	柴田	吉田		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	
土	午前	赤松			北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯	上原	交代制
	午後			和又	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

月曜午前・木曜午後の内科②は糖尿病外来（予約制）です

(*)産婦人科は第2・4木曜日、第1・3木曜日午後は休診です

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

