

きたがわ



目 次

新任紹介	2
嚙下体操	2
レディース通信	3
歯科通信	4

栄養だより	5
高気圧酸素治療室より	6
気になる胸焼け	7
外来診療予定表	8

医療法人 紀典会 北川病院

新任紹介



内科
宮本 勉 医師

外来担当日

月曜日 午後
火曜日 午前
水曜日 午後
金曜日 午後
土曜日 午前

10月1日に内科へ着任致しました宮本勉です。昭和61年、香川医科大学卒業です。大学では放射線科へ入局し、画像診断を中心に研修しました。その後、広島県の大田記念病院、福岡県の柳川リハビリテーション病院、瀬戸町の岡山東部脳神経外科等で20数年間脳卒中の内科的診療を主体に仕事をしてきました。このたびご縁がありまして、北川病院へお世話になることになりました。

今や日本中どこでも高齢化社会ですが、当院の診療エリアである和気郡でも高齢化は著しく、脳卒中関連の診療の需要は高いものと考えます。当院には脳卒中を診ていく上で欠かせない1.5T-MRIやマルチCT（16列）等の高度医療機器が完備されており、十分に脳卒中診療が可能です。脳卒中の内科的管理を柱としながら、これに関連する高血圧、心疾患、糖尿病、呼吸器疾患、消化器疾患などの内科診療で、北川病院の戦力となるべく努力する所存です。

なにとぞよろしくお願い申し上げます。

嚥下体操 試してみませんか？

最近、お茶を飲むとよくむせる方、嚥下体操をチョット試してみませんか？
むせが少なくなるかも？

むせるのは、液体が気管のほうに流れるのを防ぐためにおこる防衛手段です。
いわゆる“ゴクン”することが上手いかないとむせは起こります。

では、始めましょう

- ① 深呼吸 鼻から吸ってゆっくり口から吐く（3回）
- ② 首の運動 首を前後・左右・横に動かす（各3回）
- ③ 頬の運動 頬を膨らます。すぼめる（各3回）
- ④ 唇の運動 唇を横に引く、すぼめる（イー・ウーを言う）（各3回）
- ⑤ 口の運動 大きく開ける、しっかり閉める（アー・ノーを言う）（各3回）
- ⑥ 舌の運動 舌を前に出す、後ろに引く。左へ、右へ。

上に出す、下に向ける。（各3回）

良かったら試してみてください。

レディース (婦人科) 通信

公費負担・子宮頸がんワクチン ～和気町の先進的取り組み～

平成22年9月より、和気町では中2・3女子を対象に全額（計3回47,160円）公費負担により子宮頸がんワクチンの接種が始まりました。岡山県の自治体では県北の奈義町に続き2番目となります。医療機関に（当院でもお受けいたします）電話予約の上、接種の際は学校で配られた予診表、右カードを必ず持参してください。

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。HPVの感染をブロックするのが、ワクチンを接種することで血清中に産生された中和抗体です。それは子宮頸部に巣くおうとするHPVをはねつける役割を果たします。一般にHPVは血液中には進入しないため、血清抗体価は上がりやすく、自然の経過では十分な抗体は産生されません。そこで開発されたのが子宮頸がんワクチンです。

ところで、子宮頸部の病変が見つかり、病変の程度により円錐切除（下図ご参照下さい）が行われます。これは治療と検査（切除したものを詳細に検討し、さらに子宮摘出等の追加治療が行われる場合もあります）の両方の目的で行われます。

さて、多くの方が妊娠を契機に産婦人科を初めて受診されます。従って、妊娠中に治療が必要な子宮頸部の病変が見つかった場合、だいたい妊娠14～15週で子宮の入口をくくった上で（頸管縫縮術）、円錐切除が行われます。それは組織の損傷、子宮頸管の短縮をきたすことになり、かなり高率に流・早産の原因となります。

子宮頸がんワクチン接種済証	
接種者氏名	
生年月日	平成 年 月 日
保護者氏名	
上記の者は子宮頸がんワクチンを接種したことを証する。	
1回目	接種日 年 月 日 接種医療機関
2回目	接種日 年 月 日 接種医療機関
3回目	接種日 年 月 日 接種医療機関



“ワクチン” と
20才になったら“検診デビュー”を

ワクチンと検診は、子宮がんが原因で悲しい思いをする人をなくすために“車の両輪”となり得るものです。

残念ながら、和気町でも高校生以上の方は公費負担対象外です。
当院にもお気軽にご相談ください。

歯科通信

～噛む大切さについて考えました！～

7月31日にピカピカクラブのイベントに参加して下さったお子さん、保護者の方と一緒に好み焼きを作り「噛む大切さ」について考えました。キャベツをみじん切りと千切り、ざく切りにして噛みごたえが変化するのか？どれが1番多く噛んで食べたのか？などを調べました。1番多く噛んだのは「ざく切り」で、1番美味しかったのは「千切り」、1番フワフワしていたのは「みじん切り」でした。好みがあると思いますが、噛むことについてご家族でお話されるのも楽しいかも知れませんよ！！



突然ですが「ひみこのはがーぜ」ってご存知ですか？

- ひ**：肥満を防止する→肥満の大きな原因は早食いですが、よく噛む事で脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎる前に満腹感が得られやすくなります。
- み**：味覚が発達する→よく噛むと唾液の分泌が促進されます。唾液の中の酵素によって味覚を感知する舌の細胞が敏感になります。
- こ**：言葉がはっきりする→子どもの頃からよく噛んでいると、歯並びや噛み合わせがキレイに形成され、顎や顔面の筋肉が発達します。このことが、言葉をはっきり発音するために大切です。
- の**：脳が発達する→硬い物を噛んでいるときは、脳の血流が増加します。これは、記憶力を高め、学習能力を向上させる事が分かっています。歯が少なくなっても、義歯などを使いしっかり噛んで食べることが大切です。
- は**：歯の病気を防ぐ→唾液には抗菌作用があり、口の中の細菌の働きを抑制します。また、むし菌が歯を溶かす酸を出しても、お口の中を中性に戻す緩衝作用があります。さらに、硬い物や繊維質のものをよく噛んで食べると歯の表面が清掃され、むし菌や歯周病の予防になります。
- が**：がんを予防する→唾液に含まれる酵素には、発がん性物質の発がん作用を消す働きがあります。また、細胞を老化させ、がんの発生を促す活性酸素も酵素によって抑制しやすくなります。
- いー**：胃腸の働きを促進する→よく噛んで食べれば胃腸への負担は少なくなります。また、噛むことは唾液だけではなく、胃液のような消化液の分泌も促進します。
- ぜ**：全力投球できる→噛むことは、成長を促進するホルモンの分泌を高め、運動機能も向上します。そして、丈夫な歯なら食いしばることができ力を出しやすくなります。

健康なお口を保つためには、毎日の歯磨きや定期健診も必要です

栄養だより

高齢者の食事を安全に・楽しく・おいしく食べるコツ (嚥下障害のある方へ)

口から食べるという動作は、消化器だけでなく、視覚、聴覚、臭覚などの五感を刺激し、各部の筋肉など多くの身体機能を使うため、全身によい影響を与えます。

飲み込みにくい方も、食材や調理法に工夫をすることによって、食べやすくなり、食の楽しみが広がります。

嚥下障害って？

むせてしまったり、飲み込みにくくなって食べるのが困難になることです。

嚥下障害を放っておくと・・・

飲み込みにくい状態が続くと食べ物や飲み物が十分に摂れないので、水分や栄養が不足して体力低下につながります。また、食べ物が気管や肺に入ると、窒息や肺炎を起こすこともあるので、嚥下障害を放っておくと危険です。

食事の基本と調理のコツ

楽しい雰囲気での食事は、五感に働きかけ、心と体に栄養を与えます。主食・主菜・副菜を栄養のバランスよく取り揃え、水分も安全にたっぷり摂れるようにトロミ調整食品を利用し、工夫しましょう。



やわらかくする調理法

家族と同じメニューでも、素材の形状を変えたり、柔らかく調理すれば飲み込みやすくなります。



煮込む



蒸す



する



つぶす

飲み込みやすくするポイント

口の中ではばけずに、スムーズにのどを通る工夫をしましょう。

こんな食感は避けよう

- サラサラ むせやすい
- ポロポロ ばらけやすい
- ペラペラ はりつきやすい
- パサパサ ばさつきやすい

1 適度な水分を含ませる

ばさつきを防ぐために、適度な水分が必要。



2 ツルンとさせる

ゼラチンなどで固めると、口の中でバラけることなく、のどごしがよい。



3 油脂つなぎでまとめる

マヨネーズなど油性のソースで食材をまとめる。



4 トロミをつけてばらけるのを防ぐ

食材にあん風のトロミをつけて、口の中でバラけるのを防ぐ。のどごしもよくなる。

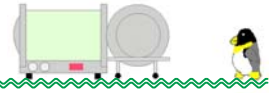


5 サラサラした液体にはトロミをつける
お茶などの液体にはトロミをつけて、むせを防ぐ。



トロミ調整食品をご希望の方がございましたら、北川病院栄養科までご連絡ください。

高気圧酸素治療室



ちょうへいそく

■ 腸 閉 塞 について

今回は腸閉塞についてです。腸閉塞とは腸の中味が流れなくなる状態をいいます。原因として、腸の中が塞がる場合と腸が運動しなくなる場合とがあり、それぞれ機械的腸閉塞、機能的（マヒ性）腸閉塞と呼びます。

■ 腸閉塞に高気圧酸素治療を併用するとなぜいいのか

腸閉塞になりお腹の中で腸が働かなくなって時間がたつと、残っている食べ物が腐ってガスが発生し、腸内がガスでいっぱいになると腸の壁を押し広げます。

のびた腸の壁の中の血管もひっぱられ、血液の流れがものすごく悪くなると腸の壁に酸素が流れなくなって腸の働きはますます悪くなり、元の状態に戻るのがむずかしくなります。

でも、このようなときに高気圧酸素治療を行いますと、まず圧力の働きで腸の中のガスがぎゅっと押さえられ、そして縮められ腸の壁にゆとりができて、腸のつっぱりはいっぺんに無くなり血液の流れがどっと良くなります。

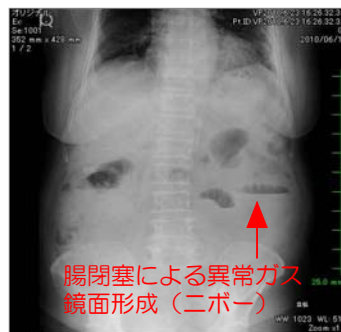
さらにこの良くなった血液の流れによって非常にたくさんの酸素を含んだ血液が腸の壁に流れていき、貧血状態も急に良くなり腸の運動も元に戻るのです。

また、ガスでお腹がふくらんだことによって押し上げられていた横隔膜（おうかくまく）が普通の位置にもどり、じゃまされていた血液の流れも元に戻り、全身の状態が良くなります。

■ 当院におけるマヒ性腸閉塞の実際の治療効果例

70歳代 女性

わずか2回の高気圧酸素治療で腸閉塞の症状（二ボー）が消失しました。



治療前



治療後

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



気になる胸焼け



食欲の秋がやってきました。油ものを、ついつい食べ過ぎてしまったり、ちょっと飲みすぎてしまったり・・・そんな後にやってくる「胸焼け」。胸がムカムカしたり、焼けるような感じや胃もたれがしたり、結構辛いものですね。

胸焼けとは、文字通り胸の奥の方が焼けるような独特の不快感の事です。胃液が逆流して食道の粘膜が刺激されたときに起こります。胃の内容物や胃液は食道に逆流しないのが普通です。ところが、胃や食道の働きが弱まると逆流が起きやすくなり、胸焼けを感じるようになるのです。

【原因】

- ・ 食べすぎ
- ・ 肥満や妊娠後期などによる腹圧の上昇
- ・ 精神疲労、お酒の飲みすぎ、タバコの吸いすぎによる胃酸の出すぎ
- ・ 揚げ物など脂肪の多い食べ物やイモ類などの糖質が胃に長時間留まるなど

【対処方法】

まずは生活習慣を改めることが基本。これでかなり症状は軽快します。

- ・ 暴飲暴食、早食い、食後すぐに横になるは三大悪！！
- ・ 枕を高くするなど、上体を起こし気味に寝る
- ・ 一回の食事量を減らし、消化の良い食品を食べる
- ・ アルコール、コーヒー、炭酸飲料、香辛料などの刺激物や、甘いもの、冷たいもの、熱い物は避ける



しかし、注意しても胸焼けが慢性的に続く、しゃく熱感などの症状が強いといった場合は、医療機関を受診されることをお勧めします。

胃液の逆流による病気、胃食道逆流症（GERD）や食道がん、胃がんの可能性もあるので、内科か胃腸科、消化器科を受診するのがいいでしょう。

レディース通信でも触れていますHPVワクチン接種については、各種団体が様々な活動を行っています。日本医師会は定期接種化を提案し、「子宮頸がん予防ワクチン接種の公費助成推進実行委員会」他23団体が公費助成の要望書を提出、また日本臨床衛生検査技師会は全額公費助成を国に求める100万人署名活動を展開しています。菅首相も長妻厚労相（当時）も公費助成に前向きであると報道されており、自力のある一部自治体のみならず、すべての自治体で公費助成が行われるよう、今後の展開に期待したいと思います。

外来診療予定表

平成22年10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		宮本	和又	北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯	上原	
火	午前		宮本	和又	北川 堯	茂本	北川 堯	落合	上原	
	午後	赤松	細谷		西崎	茂本		落合	上原	
水	午前	村上	吉田		山田	茂本			上原	
	午後	桑木	宮本		山田	茂本			上原	
木	午前		岡本	和又	北川 堯	(*)	北川 堯	北川 堯		
	午後	工藤	吉田		山田	(*)				
金	午前	柴田	吉田		北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯	上原	
	午後		宮本	和又	北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯	上原	
土	午前	宮本			北川 堯	茂本	北川 堯	北川 堯	上原	交代制
	午後		(*)2	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（吉田）は予約制（糖尿病外来）です

金曜午前の内科②（吉田）は予約制（一般外来）です

(*)1)産婦人科は第2・4木曜日、第1・3木曜日午後は休診です

(*)2)1・3・4・5週は赤松医師、2週は藤井医師が担当します

内科・外科・総合診療科・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16:30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

