

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。
昨年は外来診療室を1室増室し、急な外来診療にも対応出来るように致しました。内科医師も2名増員となり、地域の要望にも幅広く、また、救急にも対応出来るようになりました。今後も更なる診断技術の向上と、治療内容の充実を目指してまいります。
本年は更に看護部門の充実を図り、よりきめ細かいサービスをお届けしたいと思っております。また、外来部門での業務のスムーズな流れを目指し、利用者様サービスの向上につなげたいと考えております。
内外の政治、経済の情勢は良いとはいえませんが、当院で出来る「医療から福祉への途切れないサービス」を今年も提供したいと思っております。
本年も宜しくお願い致します。

2011年 元旦
院長
北川 堯之



目次

レディース通信・・・・・・・・・・	2	高気圧酸素治療室・・・・・・・・・・	6
歯科通信・・・・・・・・・・	3	膝のトレーニング・・・・・・・・・・	6
栄養科だより・・・・・・・・・・	4	委員会活動（接遇委員会）・・	7
ひび、あかぎれ対策・・・・・・・・	5	外来診療予定表・・・・・・・・・・	8

小さい腫瘍が卵巣にできても無症状のことが多いですが、一定以上の大きさ（普通は親指の第1関節から先位の大きさです）になると、下腹部（通常、お臍より下）にしこりを触れるようになります。ねじれ（卵巣腫瘍茎捻転：後述；図の青い部分が卵巣腫瘍）たり、破裂しなければ無症状で、そのため悪性であっても知らないうちに進行してしまうこともしばしばみられます。子宮内膜症性の嚢胞（良性：卵巣の中で起こった内膜症性の出血が、卵巣内に貯留）では下腹痛や月経痛などをきたすことがあります。

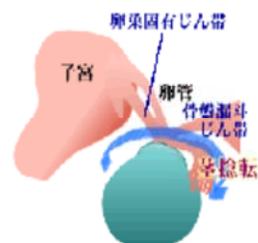
卵巣が腫れている原因が、液体が貯まっている嚢胞なのか、細胞が増加して増大した腫瘍（充実性の部分がある）なのかが問題になります。嚢胞であれば、定期的に大きさや症状をチェックし、大きくならなければ様子をみることも可能な場合がありますが、腫瘍が疑われれば、手術による治療が勧められます。

【検査】まず診察と超音波（主として経膈超音波）などで、卵巣が腫大していることを確認します。さらに充実性の部分が認められる場合等、CT, MRIといった画像検査で精密検査をします。また採血で腫瘍マーカー（卵巣腫瘍が産生する特殊なタンパク質）の測定も有用です。

【種類】卵巣は人間の元となる卵子をつくるところです。そのため、卵巣からは非常に多彩な腫瘍が発生します。この中には、良性腫瘍・悪性腫瘍（がん）以外にも、境界悪性腫瘍という両者の中間的な性質をもつ腫瘍（中間群ともいいます）もあります。これらは手術しないと完全に区別することが不可能なので、嚢胞以外は手術が多く行われます。嚢胞であっても、症状の強いもの、無症状でも大きいものや、増大するもの（5～6cm以上になると茎捻転を起こす可能性があると考えられています）では手術を勧められる場合があります。

【治療】子宮内膜症性嚢胞には薬による保存的治療を行う場合がありますが、閉経後の卵巣腫瘍は原則として手術適応となります。閉経前には片側付属器切除が、また挙児希望のある方には、嚢胞あるいは良性と思われる腫瘍部分のみの核出が一般的な術式と思われます。

卵巣腫瘍茎捻転とは卵巣腫瘍自体の重みで、卵巣を支えている靭帯（図参照）を軸にねじれを起こすことで、腹部の激痛として現れます。ねじれ具合が急激でなく緩やかな場合は徐々に痛みを増す形をとることもあります。放置すれば組織は壊死に陥り、癒着を起こしたり破裂、出血、化膿したりするようになります。急激に発生した茎捻転では緊急手術となることもしばしばです。



歯科通信



～メンテナンス（定期健診）デビュー してみませんか？～

新しい年が始まりましたが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか？
年末に大掃除を頑張るとスッキリとした気分が新年が迎えられますよね。突然ですが皆さまは、お口の中の大掃除（メンテナンス）はお済みですか？「年に数回行っているよ」「悪くなってから行く」「痛くないのに行っても良いの？」と色々なお声がありそうですが、お口の中のメンテナンスはとっても大切です。その理由は・・・毎日の歯磨きだけでは残ってしまう歯垢（むし歯菌や歯周病菌などの集まり）や歯石（歯垢が唾液の中のカルシウムなどによって硬くなった物）があるからです。歯磨きで取りきれなかった歯垢や歯石を専用の機械を使って除去することで、徐々にむし歯菌や歯周病菌が少なくなり予防がしやすくなります。では、具体的にメンテナンスでは何をするとお考えですか？

メンテナンスの流れ

- ①お口や体調、日常生活の中で気になっていること等があるかお聞きします。
- ②お口の中を確認します。成人の方は歯周病の検査もします。
- ③検査結果をご説明します。
- ④毎日の歯磨きや生活習慣で予防しやすくなるコツをお話しします。
- ⑤クリーニングをします。

歯磨きだけでは取りきれなかった歯垢や歯石を専用の機械を使って取り除き、お口の中の細菌を少なくしていきます。そして、細菌が住みにくいように歯の表面をツルツルにしていきます。

⑥歯科医師が確認します。

むし歯や歯ぐきの状態、頬や舌、噛み合わせの状態、入れ歯の具合などを確認します。

⑦フッ素を塗布します。

フッ素は歯の結晶を安定させて強くする効果があります。塗布後は30分程飲食を控えていただくと効果的です。

というような流れで2～3ヶ月、又は4ヶ月に1回の間隔で繰り返し行います。3ヶ月位で細菌の量が元に戻るの、継続すると効果的です。症状やご都合により内容が変わることもあります。

総入れ歯の方も半年に1回入れ歯の合いを確認したり、入れ歯のクリーニングをしたりすることで快適に過ごしていただければと思います。



栄養だより

運動習慣をつけよう

年末年始は特に太りやすいので生活習慣病予防のためには『体をしっかり使うこと』が大切です。なかなか生活習慣を変えられないという人は、まずは今の生活を振り返ってみてください。エネルギーを消費するチャンスが身近に隠れていますよ！そこで今回は気軽にできて効果の高いエクササイズを紹介します。

1. 有酸素運動であるウォーキングをしましょう

息苦しくならない程度の速歩きで、15～30分程度歩きます。脂肪を燃焼させるためには『腕を大きく振る』『足をきびきび動かす』など全身を使って歩くのが効果的です。歩くことは日常動作の基本ですから、普段からきびきびと歩く習慣を身につけましょう。

2. こまめに動くようにしましょう

エレベーターではなく階段を使う、駐車場では入り口から一番遠い所に駐車するなど、生活の中でこまめに動かすことを心がけます。自分で体を動かす機会を作り、意識して体を動かすくせをつけましょう。

3. 日常動作を利用してできる腹筋を鍛えるエクササイズを試みよう

場所を選ばず座ってできるエクササイズです。

- ① いすに座り、右手の甲に左手の手のひらを重ねる。
- ② 両手を重ねたまま右ひざの上に置き、右足を床から5cmほど上げる。
- ③ 両手で右足を下に押しすると同時に右足で手を上に押し上げ、全力で押し合ったまま7秒間保持する。
- ④ ①～③を右手と左手を逆にして左足で行う。
左右の足で3～5回繰り返す。



おすすめヘルシーレシピ

豚ヒシの黒酢いため



黒酢はクエン酸が豊富なので代謝を促進させます！

材料：2人分（1人分 198kcal 塩分 1.9g）

- | | |
|----------------|----------------|
| ・豚ヒシ肉…150g | 《 調味料 》 |
| ・塩 ……小さじ1/6 | ・黒酢……………大さじ2 |
| ・こしょう…少々 | ・しょうゆ…大さじ1 |
| ・ねぎ ……1本（100g） | ・砂糖……………小さじ1 |
| ・赤ピーマン・1個（30g） | ・酒……………大さじ 1/2 |
| ・小松菜 ……100g | |
| ・サラダ油…大さじ1 | |

- ① 豚ヒシ肉は7～8mm厚さに切って塩こしょうをふる。
- ② ねぎは5cm長さの斜め薄切り、赤ピーマンは乱切り、小松菜は茹でて3cm長さに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①を入れて炒め肉の色が変わったらねぎを加えてしんなりするまで炒める。赤ピーマン、小松菜を加えてさっと炒め、油がまわったら調味料を加え、味をからめながら炒める。



ひび・あかぎれ対策



ひび・あかぎれの症状

「ひび」は、寒さと空気の乾燥により、手や足の皮膚が水分を失ってカサカサになり、皮膚の溝に細かくスジが入った状態を言います。手や足全体が赤くなったり、かゆみを伴うこともあります。

「あかぎれ」は、ひびがさらに悪化して真皮層まで割れてしまい、血管が赤く見えたり出血している場合を言います。あかぎれは炎症を伴う場合もあります。

ひび・あかぎれの原因

主な原因は寒さと空気の乾燥です。そのため秋から冬にかけて多く見られます。皮膚の一番外側の表皮が乾燥により水分を失ってしまうと、弾力がなくなり亀裂が出来ます。通常は、皮膚が乾燥するとそれを防ぐために皮脂腺から皮脂が出ますが、寒いと皮脂は出にくくなります。その寒さによって血流が十分に渡りきらず、栄養も行き届かなくなるため、皮膚の再生機能が追いつかなくなり、ひびが悪化してあかぎれ状態になります。水仕事などによる手の冷えは血行不良となります。また、化学物質の入った洗剤やシャンプーは、皮膚を守っている皮脂膜を落としてしまい、悪化させます。その他、水虫や老化が原因で症状を起こすこともあります。

ひび・あかぎれの対策と予防法

・室内の乾燥を防ぐ

室内で暖房器具を使用するときは、加湿器などを同時に使用して空気の乾燥を防ぎましょう。部屋に濡れたタオルを干すなどの工夫も、室内の乾燥を防ぐ方法として有効です。

・保湿

手洗い後や入浴後はすぐに水分をふき取り、保湿剤で肌の水分の蒸発を防ぐようにしましょう。保湿剤としては、ハンドクリーム、ワセリン、アロエ軟膏など色々な物が市販されているので、自分の肌質や症状に合った物を選んで使用しましょう。

手や足のひび割れには、クリームを全体に塗った後、木綿の手袋や靴下などを着けたまま寝ると朝にはかなり改善します。

・保温

寒さによる血流不足が原因の一つです。普段から手足を冷やさないように注意し、外出するときは靴下や手袋を忘れず着用するようにしましょう。

・手洗い

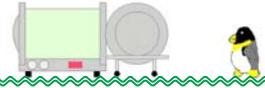
ハンドソープや石鹸を使いすぎると、肌に必要な皮脂膜まで落としてしまい症状を悪化させます。また、手を洗った直後は必ず水分が残らないように十分ふき取りましょう。水分が残ったまま自然乾燥させると、薄くなった角質から水分と一緒に蒸発してしまいますので、皮膚の乾燥がさらに進みます。

・ゴム手袋

食器洗いや洗濯、シャンプーなどをする場合、ゴム手袋やビニール手袋などを着けて手を保護するようにしましょう。洗剤は手に必要な皮脂膜を落としてしまい悪化させます。

以上、ご紹介した手荒れ対策を日常生活の中に取り入れてみてください。また、手荒れの症状は様々なので、ひどい場合は皮膚科の医師に相談しましょう。

高気圧酸素治療室



■ 今回はやけどについてです。

やけどには温熱によるやけど（火傷）と冷熱によるやけど（凍傷）、酸やアルカリ等の薬物に接触して起こるやけど（化学的熱傷）、電気に接触して起こるやけど（電撃傷）などがあります。

やけどはその深度からⅠ度、Ⅱ度（浅Ⅱ及び深Ⅱ）、Ⅲ度に分けられます。Ⅰ度は表皮レベルのやけど、Ⅱ度は真皮レベルのやけど、Ⅲ度は皮下脂肪に及ぶやけどをいいます。

やけどをしたら、①冷たい水で冷やす、②水ぶくれはつぶさない、③衣服は脱がさない。とにかく冷水で広範囲に冷やし、衣服やズボン、靴下等は脱がせないで着せたままシャワーをかけて冷やしましょう。軽いやけどの時は、冷やしてから注意深くゆっくり衣類を脱がせ、重症の時は着せたまま病院へ行きましょう。

■ やけどにおける高気圧酸素治療の役割

やけどをすると細かい血管や細胞も焼け、そこに酸素が行かなくなります。すると腫れてきてさらに酸素が足りない状態が進み、治りにくくなります。そこで高気圧酸素治療をすると、血管が縮むことで腫れを少なくし、高い圧力で体のすみずみまで酸素をいきわたらせて酸素が足りない状態を改善して、新しい血管や細胞を作るなどの効果があります。

やけどに対しても高気圧酸素治療が有効です。その効果としては、治癒期間の短縮、やけどの進行を抑える、液体の喪失を防ぐ、2次感染の予防、などがあります。

■ 当院におけるやけどの一治療例

60代 女性。両下肢、腰部に深Ⅱ度の熱傷。

保存療法、一部壊死切除。壊死に至らぬうちに細胞や組織を救う高気圧酸素治療を補助療法として1日90分 計13回実施したところで創状態良好となり軽快退院。

膝のトレーニング

① 姿勢は立った状態で。

立位が不安定な人は、テーブルなどに手をつけて支えにします。

② 膝の間に小さくたたんだタオルを挟みます。

③ タオルが落ちないように挟んだまま、膝を前へ10回曲げ伸ばしします。

あまり深く曲げなくてもいいです。

④ 次に同じ要領で右方向へ10回、左方向へ10回曲げ伸ばしします。

（ちょうどスキーをするような感じです。）

運動は以上です。膝に痛みのある人はお医者さんに相談してから行ってください。



委員会活動

接遇委員会

接遇委員会は、病院接遇の改善を目的として、職員研修の計画運営、患者様から頂きましたご意見に対する改善策の考案、職員の態度・身だしなみの指導、などの活動をしています。

各部署の代表者10名が接遇委員として毎月1回委員会を開催し、部署の垣根を越え、横の連携をとりながら、迅速な対応が出来るよう運営しています。

活動の一つとして、院内にご意見箱を設置し、そこに頂いた皆さまからのご意見と、それに対する回答を院内掲示しています。今回、紙面にてその数例をご紹介します。

待ち時間が長い、会計も長い、受付の人が感じが悪い。

ご不快な思いをお掛けして申し訳ございません。待ち時間が長く大変ご迷惑をおかけしています。間違った処方箋他を渡さぬよう二重のチェックを行っております。そのため、会計までのお時間が長くなる場合がございます。迅速にチェックできるよう努力いたしておりますので、ご協力のほど宜しくお願い致します。

院長先生にお願いします。皮膚科・眼科・耳鼻科の先生に診察してほしい。

当院では、ご希望された皮膚科は院長の北川が診ております。ただ現在、耳鼻科、眼科の診療を行える設備が無いため、そちらは不可能となります。どうかご理解頂けますようお願い致します。

初めて北川病院に来ました。受付の方と看護師の方の患者に対する態度が冷たいような、少し怖い感じがしました。いろんな患者が来られると思いますが、受付の方は、まず病院の第一印象になると思うので、一番に気をつけて頂きたいと思います！！もう少しお年寄りの方の気持ちになって考えてください。病院の方全員、大変だと思いますが、思いやりの気持ちを忘れないでください。

ご不快な思いをさせて申し訳ございません。今後このような事が無いよう、患者様お一人お一人に丁寧な対応を心掛けていきたいと思っております。貴重なご意見ありがとうございました。

皆さま、いつも貴重なご意見ありがとうございました。今後も患者様にとってより良い病院環境にするために努力してまいります。また、ご意見・ご要望等お聞かせください。

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23年1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		北川堯	落合	上原	
	午後	赤松	細谷		西崎			落合	上原	
水	午前	松尾	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		吉田	和又	山田					
金	午前	柴田	吉田		北川堯		北川堯	北川堯	上原	
	午後		宮本	和又	北川堯		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		*	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

*第2週土曜日午後は藤井医師の診察です

内科・外科・総合診療科（月～土）

産婦人科（月・水・土） 火・木・金曜日は休診です

【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）木曜日は休診です

【受付時間】 9:00～12:00 14:00～18:00

【診療時間】 9:00～12:30 14:00～18:30

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

みけりく 新年あけ

