

きたがわ



目 次

レディース通信・・・・・・・・・・2

歯科通信・・・・・・・・・・・・・3

栄養だより・・・・・・・・・・・・・4

院内研修レポート・・・・・・・・・・4

肺炎球菌ワクチン・・・・・・・・・・5

腹式呼吸と楽々腹筋・・・・・・・・5

高気圧酸素治療室・・・・・・・・・・6

委員会活動

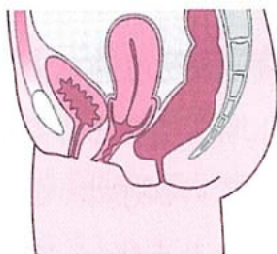
（褥瘡対策委員会）・・・・7

外来診療予定表・・・・・・・・・・8

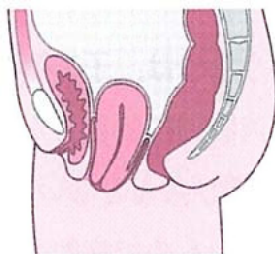
医療法人 紀典会 北川病院

子宮脱とは、子宮を支える靱帯や筋肉がゆるむこと（脆弱化）によって子宮や膣が下垂し、膣口から子宮全体あるいはその一部が膣壁とともに脱出してくる病気です。多くは子宮とともに膀胱、直腸の脱垂（膀胱瘤、直腸瘤）を伴います（それぞれが子宮と靱帯という紐のような組織で繋がっているためです）。それは難産や加齢、体質に原因します。脱出の程度により、子宮下垂（子宮脱1度）、部分子宮脱（子宮脱2度～3度）、完全子宮脱（子宮脱4度）というよび方をします。

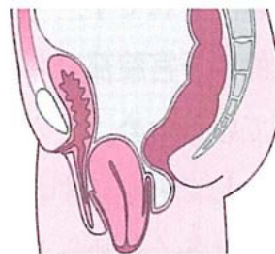
症状としては、下垂・脱出により、とくに歩行時に不快感や違和感が生じます。脱出した膣粘膜が傷つくことにより、出血したり分泌物が増えたりもします。膀胱が下がることにより、尿がでにくくなったり排尿の回数が増えたりします。また排便時には腹圧がかかることにより下垂・脱出がひどくなります。



子宮下垂



部分子宮脱



完全子宮脱

手術が可能な方は原則的に手術が行われます。経膣的に下がった子宮を摘出し、余剰粘膜を切除し、弛緩した膣・会陰の筋膜、粘膜を縫い縮め、膀胱も元の位置にもどします。まれに術後に膣壁が下垂することがあります。

全身状態が悪く手術ができない方や手術を希望されない方には、保存療法として、ペッサリーリングの膣内装着が行われます。それにより子宮・膣を挙上する方法ですが、リングが脱出したり尿失禁が悪化したり、膣壁にびらん、潰瘍、炎症性肉芽ができることがあり、可能な限り手術による根治的な治療が望めます。

【おわりに】女性特有の病気であり、羞恥心からひとりで何十年も悩んだ末に受診される方もおられます。そのような方が手術後に一様におっしゃるのは、“もっと早く受診すればよかった” “何十年来の悩みが解決した” です。ひとりで悩むのは禁物です。治療方法についても担当医とよく話し合うことが肝要です。

歯科通信

歯が溶けるのは、むし歯だけではない！？

むし菌が出す酸によって歯が溶けるのが、皆さんご存知の通り**むし歯**です。でも、歯が溶けるのはむし菌が出す酸だけではないのです。実は酸性の食べ物や飲み物（酸っぱいものなど）が歯を溶かす事もあるのです。そのような歯を**酸蝕歯（さんしょくし）**といいます。とはいっても酸っぱい物を食べたら、必ず酸蝕歯になるわけではありません。酸で歯が溶けたとしても、唾液の中のミネラル分によってお口の中が中和され、溶けた歯を修復してくれます。「溶ける⇔修復する」のバランスが保たれている間は歯の健康も維持されています。しかし、酸が多すぎたり唾液が少なすぎたりして、そのバランスが崩れ、長時間、または繰り返し酸の影響を受けることで酸蝕歯が生じます。



では、**酸蝕予防**はどうやってするのでしょうか？

①酸性の飲食物を口にしたらその後すぐ、水やお茶を飲む。

酸が口の中に長時間残らないように、水やお茶で口をすすぐつもりで飲むと良いです。また、同じ量でもチビチビ飲むより、一気に飲む方が歯は溶けにくいです。

②酸っぱい物を食べたら、水やお茶を飲み30分ほど歯磨きを控える。

本来食べたら磨く習慣はむし歯予防には効果的ですが、酸に触れて軟らかくなっている歯をゴシゴシ磨くとエナメル質の表面が削れてしまいます。唾液の力で軟化がおさまる30分ほど後に歯磨きをすると良いです。

③軟らかい歯ブラシを使う。

軟らかい歯ブラシでもゴシゴシ磨きをしないようにします。



④口が渴いているときは酸性の飲み物を避ける。

口が渴いているときには、唾液が減り、再石灰化の作用が十分に働きません。強い酸性の飲み物は避けると良いです。

⑤フッ素入りの歯磨き剤やジェルを使う。

フッ素には歯の結晶を強くする作用があります。毎日のケアに取り入れると良いです。最近の歯磨き剤にはフッ素が入っている商品が多いです。



⑥赤ちゃんに哺乳瓶でジュースを飲む習慣をつけない。

哺乳瓶で酸性の強い飲み物を飲む習慣がつくと、生えだての乳歯は大変なダメージを受けます。乳歯は永久歯が生えてくる際に先導役を果たす大切な歯です。健康に保っていただきたいです。熱などでこまめな水分補給が必要な場合は、その後習慣化しないように気をつけましょう。

これで万全とはいき切れませんが、大きなリスクは回避できると考えられます。

冷房、薄着、冷たい飲み物・・・

暑いからといってからだを冷やしすぎていませんか？

夏の冷え性対策に効果的なのは、からだを温める食事です。

おすすめの食事は、加熱調理された物、消化のよい物、たんぱく質の豊富な物、からだを温める食性の食材を含む物です。からだを温める食性の食材には、香味野菜や香辛料などの辛味や香りが強い物、野菜では根菜類、魚では青背の魚などがあります。

1. 夏でも温かい物を食べる

スープや煮込みなどの温かくて消化吸收のよい料理は、からだを芯から温めてくれます。冷房環境に長時間いたときなどは、積極的に温かい物をからだに取り入れましょう。

2. 朝はとにかく食べる

体温の低い朝は、朝食をとることによって体温が上昇します。朝は忙しくても、必ず朝食をとるようにしましょう。理想は、たんぱく質と糖質を組み合わせ、温かいスープをつけた食事です。

3. 料理にからだ温め食材を使う

東洋医学では、食べ物の持つからだへの作用を「食性」と呼んでいて、からだを温める物とそうでない物とがあります。冷たい料理をとる時は、からだを温める食性の物を同時にとるようにしましょう。

（例：しょうが、にら、ねぎ、わさび、しそ、大根、人参、かぼちゃ、唐辛子、からし、こしょう、かつお、さば、うなぎ、えび、鶏肉、チーズ、納豆、みそ、インゲン豆、くるみ、もち米など）

しかし、「冷たい物はだめ」と決めつけてもかえってストレスにつながります。

食事は毎日のことなので、「おいしく、楽しく」食べることが一番です。時には冷たいビールでほっと一息つくのもいいでしょう。涼とうまく付き合って、心もからだも健康的な夏をお過ごしください。

院内研修レポート

当院では年1回、AEDの使用方法を含む救急蘇生講習会を、職員研修の一環として行っています。4月にありました講習会では心肺蘇生の新ガイドラインについて学びました。従来、心肺蘇生は①呼吸の確認・気道確保、②人工呼吸、③胸骨圧迫（心臓マッサージ）、④AEDによる電気ショック、という順で行われていましたが、不慣れな人（一般市民）が人工呼吸や気道確保に時間を費やすより、その間、胸骨圧迫を続けるほうが社会復帰率が高まるということで、①と②を省略することになった、ということでした。AEDがない場合は、救急車が到着するまで、胸骨圧迫を継続することが重要で、一人で行うのは負担が大きいため、周囲に助けを求め、交代しながら行うのが良いということです。



肺炎球菌ワクチンってご存じですか？

日本人の死因第4位は肺炎で、そのうちの95%が65歳以上の高齢者です。肺炎の原因はいろいろありますが、高齢者の肺炎で最も多いのが、肺炎球菌によるものです。最近では薬の効きにくい菌（耐性菌）が出てきて、高齢者や基礎疾患を有する方が肺炎になった場合、重症になりやすいので注意が必要です。

肺炎球菌ワクチンとは

- ・肺炎球菌による感染症を予防し、かかっても軽い症状ですむ効果があります。
- ・接種してから免疫ができるまで、平均で3週間かかります。
- ・1回の接種で5年以上の免疫効果が続き、季節を問わず接種できます。



肺炎球菌ワクチンの副作用には、注射部位の腫れや痛みなどがありますが、日常生活に差し障るほどではありません。1～2日で消失するといわれています。

【接種対象】65歳以上の高齢者や免疫が低下している方におすすめです。

【助成制度】市町村によっては、接種費用の助成を受けることができます。対象年齢や助成金額はお住まいの市町村によって異なりますので、ご確認ください。

肺炎を予防するには

ワクチンを接種したからといって、安心はできません。肺炎に進むのは免疫力が低下した時で、風邪やインフルエンザから二次的に肺炎になるケースが多く見られます。日頃より、さまざまな病気から体を守るための生活を送りましょう。



- ・うがい、手あらいをしましょう。
- ・天気の良いときは、日光浴をしましょう。
- ・入浴などにより、体を清潔に保ちましょう。



座ってやってみよう 腹式呼吸と楽々腹筋

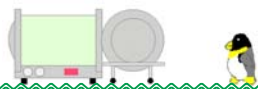
<その1>

- ① まず、椅子に腰を掛けます。
- ② 息を深く吸いながら（お腹を膨らませる要領で）顎をあげ身体をそらします。
- ③ ゆっくりお腹をしぼるように息を吐いて吐ききります。
- ①～③を15回繰り返します。

<その2>

- ① まず、椅子に腰を掛けます。
- ② 腕を真横に挙げ、身体の前で指先を合わせます。
- ③ お腹をしぼるように息をゆっくり吐きながら、身体を右にまわします。
- ④ 息を深く吸いながら身体を元に戻します。
- ⑤ 次にお腹をしぼるように息をゆっくり吐きながら、身体を左にまわします。
- ⑥ 息を深く吸いながら身体を元に戻します。
- ①～⑥を15回繰り返します。

高気圧酸素治療室



■ 脳梗塞(のうこうそく)について

脳梗塞は脳の血管がつまって酸素が行き届かなくなり、まわりの脳細胞が死んでしまう病気で、通常はマヒや言語障害、半身不随などの症状が出ます。脳細胞は血液に溶けている酸素と糖分で生きているので、これが足りなくなると死んでしまうわけです。

脳の血管が詰まるのは、血栓という血のかたまりが原因です。予防として、生活習慣を整えることが大切です。糖尿病、高血圧の方は特に注意が必要です。

次のような症状が出たら脳梗塞かもしれません。救急車を呼んで下さい。

- ・言葉が出てこない、口がもつれる、つじつまの合わないことを言う。
- ・手足の脱力感、箸を落とす、足がもつれるなど。
- ・めまいがしてふらつく。
- ・半身（手足）がしびれる。
- ・ものが二重に見える。

■ 高気圧酸素による脳梗塞の治療

高気圧酸素治療による脳梗塞治療の目的は、死にかけた細胞を健常な細胞に戻すことにあります。急性期はもちろんのこと、リハビリテーションとの併用で慢性期にも適応があると考えられています。急性期には6時間ごとに、症状が安定するまで1日に1～3回、合計で30回ほど行います。慢性期の治療に関しては40回、症状に応じて可能ならば合計80回ほど行うことがあります。症状が安定してくれば終了とします。

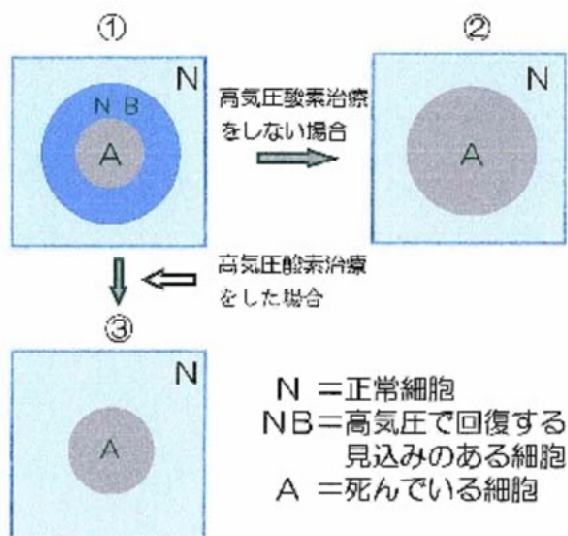
脳梗塞は脳の血管のつまりによる血流の停止によって起こる脳の障害ですが、直後では細胞が死んでしまうのを救うために、時間が経ったものでは血の巡りが悪い所を改善する目的で高気圧酸素治療が行われます。直後よりも時間が経ったものの成績が良く、脳波・意識障害の改善、運動・言語障害などの改善が50%以上の症例で認められます。

■ 当院における脳梗塞の一治療例

70歳代 女性 入院。脳梗塞 他 ある朝左側の手足に力が入らず、救急にて入院。脳梗塞と診断。即日高気圧酸素治療を実施。

2日目よりリハビリも併用、計5回行ない室内歩行可能となり、左手握手弱いながらも可能、日常会話も改善される。

早期に高気圧酸素治療をすると①の回復する見込みのある細胞（NB）の部分は③の正常細胞（N）に移行する。



委員会活動

皆さんは、褥瘡（じょくそう）の事をどのくらいご存知でしょうか？

褥瘡対策委員会

褥瘡とは、床ずれとも呼ばれ、長時間同じ姿勢で寝ていたり座ったりしていることで骨の突き出たところに体重が集中し、血流が悪くなり皮膚組織が死んでしまうことを言います。

北川病院では、多職種で構成された褥瘡対策委員会があり、委員を中心に褥瘡の予防・治療について職員に啓蒙し、入院患者様の褥瘡発症リスクを評価し、褥瘡の予防に努めています。

また、仮に褥瘡になっても、その初期段階を早期に発見し対処することで悪化の予防に努めています。

褥瘡は、寝たきりの方や、食欲不振や発熱などで体力が低下し、活動が低下した方・麻痺や脊椎損傷などで知覚障害のある方など、老若男女問わず発症しうる疾患です。

予防は、「長時間同一部位の圧迫を避けること」が基本となります。例えば、

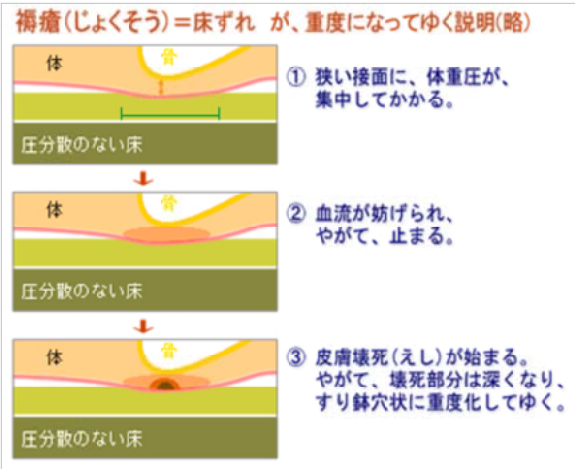
- ・クッションを利用した定期的な体位の変換
 - ・体圧分散寝具（エアマット・ウレタンマットなど）の利用、等です。
- 全身状態の管理として、次の点に気をつけて下さい。
- ・栄養状態の改善：栄養補助食品を利用するとよいでしょう。
 - ・スキンケア：皮膚の清潔を保ち、皮膚の防御機能を守るようにしましょう。

治療は、初期の段階（持続する発赤）ならばフィルム材の貼付でも改善しますが、組織の壊死に至る褥瘡では、壊死した組織の切除や、軟膏治療が必要となり、長期間の治療を余儀なくされ、入院治療が必要となります。

まずは、皮膚に注目してみてください。

踵や仙骨（お尻の骨の突出したところ）に圧迫を除いて時間が経っても消えない発赤はないでしょうか？ 黒く硬い皮膚の壊死が来ていませんか？

気になる症状があれば診察を受けましょう。



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

北川病院の理念

- ・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7月現在

		内①	内②	内③	総診科	外科	産婦人科	肛門科	麻酔科	歯科	泌尿器科
月	午前	重 歳	吉 田			北 川	茂 本	北 川	北 川	上 原	
	午後		宮 本		和 又	北 川	茂 本	北 川	北 川	上 原	
火	午前		宮 本		和 又	北 川		北 川	落 合	上 原	
	午後	赤 松	細 谷			西 崎			落 合	上 原	
水	午前	松 尾	吉 田			菊 地	茂 本			上 原	
	午後	半 井	宮 本			菊 地	茂 本			上 原	
木	午前		岡 本		和 又	北 川		北 川	北 川		
	午後	亀 山	吉 田			菊 地					
金	午前		吉 田	笹 木	和 又	北 川		北 川	北 川	上 原	
	午後	桑 木	宮 本			北 川		北 川	北 川	上 原	
土	午前	宮 本				北 川	茂 本	北 川	北 川	上 原	交代制
	午後		*		和 又	北 川	茂 本	北 川	北 川	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

町のかき氷屋さん
かに

