

きたがわ



小池さなえさんの作品です

目次

年頭あいさつ	2
歯科通信	3
栄養だより	4、5
4階病棟より	5

高気圧酸素治療室	6
部署紹介	7
マイコプラズマ肺炎	7
外来診療予定表	8

医療法人 紀典会 北川病院



院長

北川 堯之

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いたします。

昨年は年明け早々に北川紀典前理事長が死去し、病を克服し元気に病院へ戻ってこれるものと信じておりましたが、慌ただしく新体制をスタートさせることとなりました。やっと体制が整った、3月11日に未曾有の東日本大震災が発生し、日本中が完全に一時停止したかのごとき日々でした。しかし、幸いにも当地におきましては、被害はなかったように思います。当時、直ちに透析患者様の受け入れも連絡致しましたが、実現はいたしませんでした。また、10月から婦人科診療が週1回となりましたことで皆様にご不便をおかけするようになり、誠に申し訳ありませんでした。全科とも診療体制の充実に更なる努力を致すつもりです。

さて、今年は診療報酬の改定となる年ですが、医療も介護も昨年と変わらないようです。しかし、ますます厳しくなっていく現状に、無骨に、まじめに対応し、皆様方と、開かれた医療、介護を育てて行き、根を張った信頼関係を更に構築していくことが我々に課せられた本年の課題と考えております。

本年も宜しくお願い致します。



総看護師長

延藤 陽子

新年あけましておめでとうございます。今年が皆様にとって明るい年になりますようお祈り申し上げます。

本年は診療、介護報酬同時改定ということで、当法人にとりましても厳しい一年になるのではないかと懸念しております。

さて、高齢化社会の中、いつまでも住み慣れた地域で暮らしていくために、医療、介護そして地域の連携は必要不可欠なものです。とりわけ当法人が患者様、利用者様そのご家族様、そして地域の皆様に安心され信頼される病院であり続けるために、各職種の連携が大切で、全スタッフが連携した組織力を構築することが重要と考えています。そのために、専門職業人として自己研鑽に努めることや、人と人との関わりを大切に思いやる態度、つまり接遇面など、全体的に質の向上を図ることを目標としていかなければと思います。今年も安心され信頼される病院を築くため、一生懸命努力してまいります。地域の皆様の更なるご意見、ご指導を賜りますようお願い申し上げます。

歯科通信

☆☆ 2011クリスマス会をしました ☆☆

12月10日の午後から、予防クラブのお子さんや保護者の方とクリスマス会をしました！

①むし歯予防の大切さをお伝えできればと思いペープサート（紙の人形劇）をしました。

「オチバちゃんの悲しい物語」

おやつを決めずダラダラ食べをしていると、むし歯になりやすいから時間を決めて食べようね！という内容です。

「穴あけサンタにご用心」

普段から歯磨きや健診をしていると、むし歯菌から歯を守ってくれる唾液やフッ素の効果が発揮されるよ！という内容です。



②宝探し風クイズ大会をしました。

クイズを通して楽しく歯の事やむし歯予防の大切さを考えてもらえればと思い行いました。就学前のお子さんもらっしゃいましたが、お母さんやお友達と相談をして一生懸命答えてくれました。

実際に出題したクイズの一例

- ・ 子どもの歯は全部で何本でしょう？ 答え：20本
- ・ 第一大臼歯は別名何と言うでしょう？ 答え：6歳臼歯
- ・ 歯科で飼っている金魚は何匹でしょう？ 答え：2匹



③オリジナル歯科カルタをしました。

カルタの内容は、予防に使う道具や歯に関することです。小学生のお子さんと一緒に就学前のお子さんも参加してくれました。

小さいお子さんにとっては、厳しい条件でしたが頑張って取っている姿は頼もしかったです。



北川病院歯科では、お子さんの予防クラブ（ピカピカクラブ）のイベントを年2回行っています。

私達は、お子さんにとって歯医者が怖い所で嫌々連れて行かれ歯を治す所ではなく、お子さんがニコニコ楽しんで健康な歯を守るために行く所にしていきたいと考えています。



新しい年が始まりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。これからの時期寒さもピークを迎えます。ここ数年、生姜を始めとする“ぽかぽか食材”が大ブームです。「冷え性は体質だから、仕方がない」とあきらめる前に、体の内側から温めてみませんか？

★冷えない食べ方とは！？ 冷えを改善するには食事を見直してみましょう！★

1. 朝食をとる

体温の低い朝は、朝食をとることで体内で熱を生み出します。生野菜、果物、ヨーグルトなどの冷たいものばかりでなく、温かい汁物やスープなどをとるようにしましょう。

2. 冷たいものをひかえる

冷たいものは胃腸の働きを弱めます。体温が下がる夜は温かいものをとりましょう。

3. 旬のものを食べる

漢方では自分が生活している土地で、その時期とれたものを食べると健康によいといわれています。今が旬の根菜類や芋類などを食べましょう。

4. 体を温める食べ物をとる

生姜、ねぎ、さんしょう、にら、唐辛子、にんにくなど、体を温める働きのあるものを積極的にとりましょう。

①**生姜**：生姜特有のピリッとした辛味は「ジンゲロン」と「ショウガオール」という成分によるもので、この成分には、体の熱を補い、内側から温めて血液の循環を促し、血行をよくする効果があります。香りづけだけでなく、生姜を食べるつもりで使いましょう。

②**唐辛子**：唐辛子特有の辛み成分「カプサイシン」は交感神経を刺激して血液の循環をよくし、発汗作用を促したり、体を温めたりする効果があるといわれています。

③**にんにく・ねぎ**：にんにくやねぎが持つ独特なにおいの正体は「硫化アリル」の一種、「アリシン」。新陳代謝を活発にし、血行を促進する効果があります。また、殺菌作用もあるので免疫力や抵抗力を高めて風邪の予防にも役立ちます。

★こういった体を温める働きのある食材を普段の料理に取り入れていくとともに、栄養バランスよく食べる、朝食を抜かない、規則正しく食べるなどの基本的な食べ方を守って食べるとより効果が見られます。

★体の中から温まるぽかぽかレシピ

ジンジャーハニー



【材料】作りやすい分量
(全量で300kcal)

生姜……………30g

はちみつ…100g

あるとうれしい、生姜風味の手作り調味料です！
涼しい場所で約3ヶ月間保存可能です。

【作り方】

- ①生姜は皮をむいてせん切りにし、しんなりとするまで風通しのよい場所に干す。または、フライパンで約3分間カラ炒りし、ざるに広げて冷ます。
- ②保存容器にはちみつ、生姜を入れ、2日間おく。

【このような使い方があります】

- ・煮物や炒め物の味付けに！
- ・お湯で割って温かい飲み物に！
- ・トーストやヨーグルトに！

スペアリブのピリ辛トマト麺



【材料】2人分
(1人分 560kcal)

豚スペアリブ…200g

トマト……………200g

レタス……………100g

ねぎ……………20g

ねぎ、生姜の皮…少々

中華麺(生)…2玉

豆板醤の辛みとトマトのマイルドさで
食べやすい麺類です。

【作り方】

- ①トマトとレタスはザク切り、ねぎは小口切りにし、きくらげは水に20分ほどつけて戻す。
- ②鍋に水カップ8、スペアリブ、ねぎ(青い部分)、生姜の皮を入れて、アクをとりながら強火で30～40分間茹でる。
- ③スペアリブを取り出し、スープをこす。スープを鍋に戻して再び火にかけ、醤油大さじ2、こしょう少々、豆板醤を加えて混ぜ合わせる。①を加えてサッと煮る。
- ④別の鍋で中華麺を茹でて器に盛り、③のスペアリブをのせ、スープを適量かける。

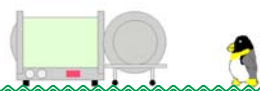


4階病棟では、大腸カメラで来院される患者さまの検査当日の前処置を担当しており、検査がスムーズに行えるようにお手伝いさせて頂いています。

まず、絶食で来院された患者さまを担当ナースが病棟フロアへご案内いたします。2・の下剤の飲用と排便状況の確認および採血がおもな業務です。多量の下剤服用や頻回のトイレ通い等で、前日より苦痛を伴う前処置であるため、できるだけリラックスして午後からの検査を受けて頂けるように、お一人お一人に応じた配慮を心掛けています。しかし、病棟業務との兼務となるため、行き届かないところもあるかと思ひます。その時は何でも遠慮なくお申し出いただければと思ひます。

次も当院で検査を受けたいと思ひて頂けるようにスタッフ一同、努めております。

高気圧酸素治療室



■ 一酸化炭素中毒について

室内で炭火やガス風呂などの使用時に発生する一酸化炭素を吸い込むことによって起る中毒症状です。

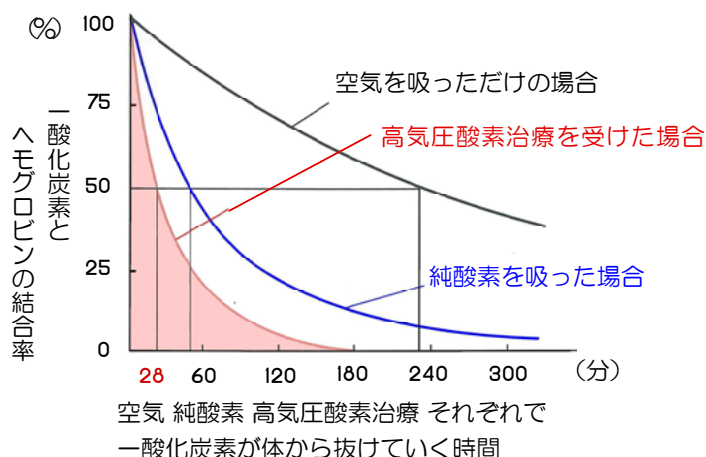
一酸化炭素は無色透明、無臭の有毒ガスです。比重は空気とほぼ同じで空気の流れによって漂うので、室内を十分に換気することが大切です。

応急処置としては絶対に歩かせず、新鮮な空気中に移動させます。

■ 高気圧酸素治療は一酸化炭素中毒の最も有効な治療法です

私たちの体内では、酸素は赤血球中のヘモグロビンにくっついて体の隅々まで運ばれています。ところが、一酸化炭素は酸素の約250倍も強くヘモグロビンにくっついてしまうので、空気中に一酸化炭素が増えると、酸素の代わりに一酸化炭素が体内に取り込まれ、酸素が体に行きわたらなくなってしまいます。酸素が行き渡らなくなると体に様々な障害が起きます。

高気圧酸素治療は、ヘモグロビンとくっついた一酸化炭素を速やかに取り去ります。



ヘモグロビンから一酸化炭素を50%取り去るのにかかる時間は、空気の吸入では4時間、純酸素の吸入では1時間ですが、高気圧の中では、わずか28分です。

■ 当院における急性一酸化炭素中毒の一治療例

60代女性

囲炉裏を囲んでいて倒れる。発症当日、高気圧酸素治療を実施。

わずか1回の治療で劇的に治癒し、翌日退院される。(入院期間の大幅短縮)

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

部署紹介 地域医療連携室

北川病院では、地域の医療機関との連携を充実させるため、平成23年4月から地域医療連携室を設置しております。

地域医療連携室の場所は、正面入口を入ってすぐ右（1階の総合案内の右）です。地域のみなさまがご利用しやすいように、という思いから正面入口にもっとも近い場所にあります。スタッフは3名で、室長・MSW(医療ソーシャルワーカー) 2名です。主に専門の相談員（MSW）が各種ご相談に応じております。相談内容は、秘密を厳守しますし、相談は無料です。お気軽にご相談ください。

＜業務案内＞

1) 医療福祉相談

突然の病気や怪我により生じる生活上の不安など、患者さんやご家族が抱える様々な心配事の相談をお受けし、面接等を通してその不安を解決又は軽減する為の方法と一緒に考え、支援します。

◇医療費などの経済的な問題の相談

◇福祉サービスや制度に関する相談と利用への支援（身体障害者手帳・特定疾患等の申請。）

2) 退院支援

退院後、療養生活に不安のある方に対し、入院中から患者さん・ご家族と相談しながら在宅に向けて支援します。またケアマネージャーや行政と連携しながら退院にむけての調整を行っています。

◇介護保険及び介護・福祉サービスの利用について

◇介護の方法

◇在宅療養（訪問診察）の相談等

3) 地域医療・保健・福祉機関との連携推進

地域機関との連携がスムーズに図れるよう、情報交換や研修会への参加等。

＜受付時間＞

月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

土曜日 午前8時30分～午後4時 （日曜日・祝日はお休みです。）

＜お問い合わせ先＞

電話代表 （0869）93-1141 内線568

FAX （0869）93-1200

E-mail : soudan@kitagawa-hp.jp

医療ソーシャルワーカー： 佐々木・赤田



昨夏以降、マイコプラズマ肺炎が大流行しています。岡山県では10月下旬に感染者数が全国ワースト2位を記録しました。この肺炎は、マイコプラズマという微生物が原因で起こります。せきやくしゃみ、発熱など、風邪に似た症状のほか、乾いたせきが数週間続きます。特定の流行期がないので、1年を通じて感染に気をつけましょう。予防法は風邪などと同様で、手洗い・うがい・マスクの着用です。

外 来 診 療 予 定 表

平成24年1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		北 川	北 川	上 原	
	午後		宮 本		和 又	北 川		北 川	北 川	上 原	
火	午前		宮 本		和 又	北 川		北 川	落 合	上 原	
	午後	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				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		北 川	北 川	上 原	交代制
	午後				和 又	北 川		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）

【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

産婦人科（水曜日午前）

【受付時間】 7:00～12:00

【診療時間】 9:00～

泌尿器科（土曜日午前）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 13:00～18:00

【診療時間】 9:00～12:00 14:00～

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

