

きたがわ



目 次

歯科通信 2

栄養だより 3

花粉症対策 4

ながら体操で骨トシ 4

HbA1cについて 5

高気圧酸素治療室 6

地域医療連携室から 7

外来診療予定表 8

医療法人 紀典会 北川病院

歯科通信 最近、ほっぺたをよく噛むという方必見！！

最近、なぜか繰り返し頬の内側を噛むという方は、頬の筋肉に張りがなくなって内側にたるんできているため、噛みやすくなっているのかもしれませんが。頬の筋肉が運動不足でゆるむと、頬を噛みやすいだけではなく、ほうれい線が目立つようになり、年齢を感じさせるお顔になってしまいます。健康と美容に役立つ「ほっぺたキュッ」体操をぜひお試しください。

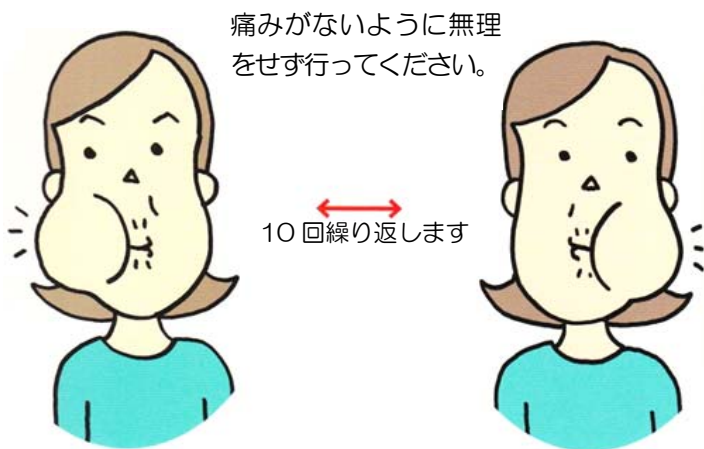
「ほっぺたキュッ」体操の効果

- *頬の筋肉が鍛えられ、頬の内側を噛みにくくなります。
- *頬の筋肉が入れ歯を包み込むように支えてくれると、入れ歯が安定しやすくなります。
- *体操の刺激で唾液が増え、お口の中が潤いやすくなります。
- *ほうれい線がうすくなるかもしれません。

「ほっぺたキュッ」体操の仕方

注意！：痛みを感じるときは

- ①片方の頬をふくらませて数秒キープします。無理にしないでください。
- ②もう片方の頬に空気を移し変えてふくらませ、数秒キープします。
- ①②を無理がないように10回繰り返します。



片方の頬をふくらませて数秒キープします。

もう片方の頬に空気を移し変えてふくらませ、数秒キープします。

他にも「お口から見る元気のツボ」などが歯科雑誌nico（ニコ）に掲載されているので、良かったらご覧ください。歯科診療室前に置いています。



放射線に負けない力は、野菜にある

東日本大震災以来、食の安全に対する懸念が高まりました。現在、食品にはさまざまな規制が働いており、食品からの被爆量はきわめて低く抑えられています。とはいえ、放射線による健康リスクに不安を感じている人は少なくないでしょう。私たちは、日常生活で自然界の放射線を浴びており、被爆量をゼロにすることは出来ません。しかし体には放射線の影響を軽減する機能が備わっています。放射線物質を出来る限り取り入れないようにする現実的な方法は、食品をしっかりと洗うことでしょうか。また、ゆでるなどの調理によってもある程度は除くことが出来ます。健康のために大切なのは日々の食事。「野菜」を十分にとることで栄養バランスが整えられます。野菜には細胞を守るための成分も豊富です。放射線に負けないためにも「野菜の力」をいただきましょう。

野菜を上手にとる3つの方法

1. 旬の野菜を取り入れて。

菜の花やさや豆、新キャベツなど旬の野菜を取り入れて食卓に春を運びましょう。

菜の花の白和え（2人分）

菜の花・・・200g
かまぼこ・・・50g
木綿豆腐・・・150g
練り白ごま・・・大1
醤油・・・小1
塩・・・少々
砂糖・・・小2



野菜memo

白和えはクリーミーなこくがあるので野菜がたくさん食べられます。

サラダはゆで野菜で作るとたっぷり食べられます。ゆでて保存しておけば、炒め物や和え物にもすぐ使えます。

2. 色濃い野菜もと混ぜて。

抗酸化作用のあるカロチノイドをたっぷり含む、色とりどりの野菜を食卓に。

ミニトマトとにんじんの

ドレッシングあえ

ミニトマト・・・20個
にんじん・・・200g
イタリアンパセリ・・・少々
酢・・・大3
サラダ油・・・大3
砂糖・・・大1
塩・・・少々



野菜memo

ミニトマトは、トマトの中でもリコピンが豊富で甘味の強い品種です。

緑のピーマンが苦手でも、パプリカなら甘味があって食べやすいです。

にんじんは表面を洗うだけでもOK。皮付近には、β-カロテンなどが豊富です。

3. 汁とともにビタミンを逃がさない。

スープや煮込み料理で汁もいっしょにいただいて、「野菜の力」を余すことなくとりましょう。

グリーンピースのスープ

グリーンピース・・・120g
玉ねぎ・・・50g
ベーコン・・・20g
オリーブ油・・・大1/2
顆粒だし・・・小1
水・・・2カップ
塩・・・小1/4



野菜memo

野菜が主役のスープには、ベーコン、ホタテ缶、鮭の水煮缶、干しエビ、そのまま食べられる煮干しなどを加えるとおいしさUP！



花粉症対策

花粉症の方には辛い季節となりました。日本人の3割以上が花粉症といわれ、薬局には対策グッズが数多く並んでいます。対処法も、テレビや雑誌でよく目にするので、皆さんよくご存じとは思いますが、何か1つでも参考にいただければと思います。

① 要注意の傾向と時間帯

- ・ 前日または、当日の明け方まで雨が降っていた。
- ・ その後、天気回復して晴れ。 →すなわち、「晴れた風の強い日」
- ・ 南風が強く、気温が高い。

※ 1日の内、花粉の飛散量が多いのは昼過ぎ。

そして、花粉が上空から落ちてくるのが夕方。

② 家事を行う時の注意点

- ・ 換気口（窓やドアなど）を全て閉めて花粉の侵入を防ぐ。
- ・ 掃除機をかける時にはゆっくり丁寧に。特に窓周辺や四隅は丁寧に。
- ・ 洗濯物は室内で干す。布団も布団乾燥機を使用する。
- ・ 換気が出来ないため、空気清浄機も有効。

③ 外出時の注意

- ・ 花粉症用メガネ、マスク、帽子を着用する。
- ・ 上着は、表面がツルツルとなめらかなものが、花粉の付着を防ぎやすい。
- ・ 静電気が起こりやすい衣類は、洗濯時に静電気防止剤や柔軟剤で予防する。
- ・ 帰宅時には、頭髮・衣類に付着した花粉を払い落とす。



ながら体操で骨トレ

骨粗鬆症で骨折しやすいのは、手首や足の付け根、肩や腰などです。これらの場所に刺激を与える簡単な体操を紹介します。テレビを見ているときや、ちょっとした休憩のときなど、気軽にチャレンジを。呼吸は止めずにゆっくり息をはきながら。

1) まずは手首

両手の平を強く合わせたり、指をからめて肘を外にひっぱります。

2) 次は足の付け根を刺激する片足立ち。

左右1分ずつ（時間はできる範囲でいいです）、壁や柱、椅子の背に手を置いて、体を安定させて行いましょう。

3) 最後は腰

椅子に座ってから体をうしろにひねり、しばらく止めます。左右両方、じっくりとやってみてください。



2012年4月1日より、HbA1cの値は国際標準化され、NGSP値が採用されます。

HbA1cとは・・・

糖尿病は慢性的に血糖値が高くなる病気です。

HbA1cとは、過去1～2ヶ月間の血糖値の平均を反映し、糖尿病の診断にも使われます。

平成24年4月1日から、日常診療におけるHbA1c値は、国際的に広く使われているNGSP値（国際標準値）を用いることが日本糖尿病学会で決められました。当面の間、これまでのJDS値（日本糖尿病学会値）と併記されますが、最終的にはNGSP値だけの表示になる予定です。（当院では機器の都合により併記が難しいため、NGSP値のみの表示となります。）

これにより、何が変わるのかと言いますと、数値がこれまでのものから、およそ0.4%高くなります。例えば、これまでHbA1c 6.0%としていたものは、HbA1c（NGSP）6.4%となります。ですから、以前のHbA1cの数値と比較するときは、0.4%引いて考えてください。

当然、基準値も0.4%高い数値になります。これまではHbA1c値が6.1%以上の場合、糖尿病が強く疑われていたわけですが、HbA1c（NGSP）値の場合ですと、6.5%以上で『糖尿病が強く疑われる』ということになります。

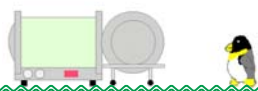
ただし、特定健診や保健指導では、2013年3月31日までは引き続きHbA1c（JDS）値のみを用いますので、ご注意ください。

検査値の見方等、わからないことがありましたら、遠慮なく当院スタッフにお声かけください。

お知らせ

当院では平成24年3月1日より、病院敷地内全面禁煙を実施しております。ご来院の皆様にはご協力のほど、よろしくお願い致します。

高気圧酸素治療室



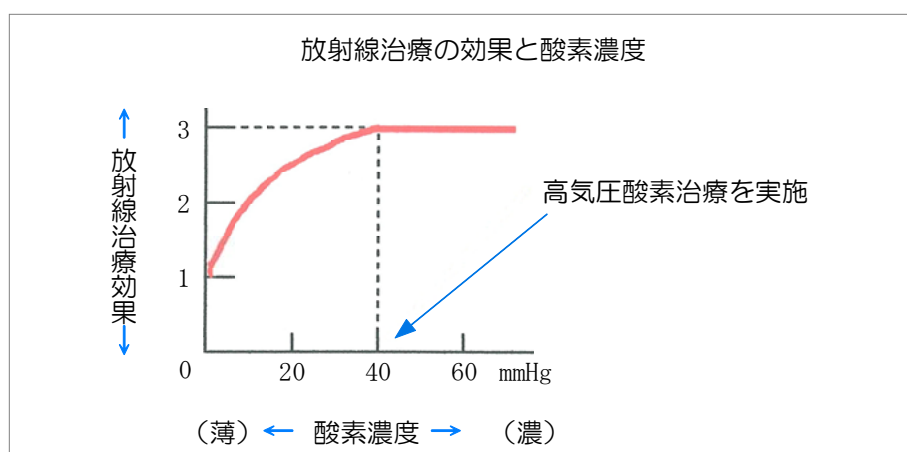
■ 高気圧酸素療法とがん（高気圧酸素と放射線）

1895年にレントゲンがX線を発見して、1年足らずで放射線療法はがんの治療に利用されるようになり、現在も行われています。

酸素が十分行き渡った細胞は放射線効果が高く、がんのように酸素濃度の低い細胞では放射線の効果は低いので、治療効果を高めるために高気圧酸素療法が併用される場合があります。

下図は、放射線治療の効果と酸素濃度の関係を表しています。横軸は右にいくほど細胞内の酸素が濃くなり、縦軸は上にいくほど放射線治療の効果が高くなることを示しています。

無酸素状態だと放射線の感受性は「1」ですが、酸素濃度が40mmHgになると「3」になり、放射線治療効果も高くなります。



■ 脳腫瘍に対する高気圧酸素療法と放射線療法の併用

悪性腫瘍だけでなく、脳腫瘍に対する高気圧酸素治療の効果についても国際的に高く認められ、新たな適応疾患として検討されています。眼科での嚢胞性黄斑浮腫への効果も注目されており、その他にも新しい適応疾患が国際的に検討されています。

■ 出血性膀胱炎と高気圧酸素療法

膀胱癌、前立腺癌、子宮癌、大腸癌、直腸癌に対する放射線療法によって生ずる放射線膀胱炎に対して高気圧酸素療法を行ないます。手術侵襲がなく、従来の治療に比べて有効率の高い高気圧酸素治療は第一選択であり、医学的にも裏付けられています。

地域医療連携室

「がん地域連携パス説明会」に参加して

近年、医療技術の進歩もあり、がんの死亡率は減少し、5年生存率も改善してきました。がんは不治の病の時代から、共存する時代になってきたといわれています。

平成18年4月にがん対策基本法が制定され、「患者様が身近な環境で、質の高いがん医療を受けられる医療体制の推進」の観点から、がん診療連携拠点病院と地域のかかりつけ医が、がん患者様の退院後の治療を、あらかじめ作成・共有された計画に基づき連携して行い、適切な情報交換を行うようになりました。

現在、岡山県内にがん診療連携拠点病院は7施設が指定されています。それは、① 岡山大学病院 ② 岡山済生会総合病院 ③ 岡山赤十字病院 ④ 倉敷中央病院 ⑤ 津山中央病院 ⑥ 川崎医科大学付属病院 ⑦ 岡山医療センター です。

先般、岡山県がん診療連携協議会にて、岡山県統一5大がんの地域医療連携パスが完成しました。

5大ガンとは、肺がん・乳がん・胃がん・大腸がん・肝がんです。

地域連携パスとは、地域のかかりつけ医とがん診療連携拠点病院の医師が治療経過を共有できる「治療計画表」のことです。それを活用し、かかりつけ医とがん診療連携拠点病院の医師が協力して治療を行います。

症状が落ち着いているときの投薬や日常の診療はかかりつけ医が行い、専門的な治療や定期的な検査はがん診療拠点病院で行います。ちょっとしたケガや日常の相談は、まずかかりつけ医に相談するようになります。かかりつけ医が判断して、必要に応じてがん診療連携拠点病院を受診します。しかし、休日や夜間等かかりつけ医を受診できない場合は、がん診療連携拠点病院を受診するようになります。

患者様にとっても、長い待ち時間や通院時間の短縮などの負担軽減や治療経過の把握、かかりつけ医の手厚い診療による不安の解消といったメリットにもつながります。

「かかりつけ医の役割」は、

- ① 病気の予防、日常の健康管理を行う。（生活習慣病等etc）
 - ② 専門的治療（病院への受診）の必要性の判断。
 - ③ 風邪など一般的な病気のことや、ちょっとした心配事の相談。
- などです。

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

