

きたがわ



目 次

栄養だより 2、3

更年期外来開設 3

つらい腰痛 4、5

かぜをひきにくい

うがいと手洗い 6

歯科通信 7

外来診療予定表 8

医療法人 紀典会 北川病院

栄養だより

健康な脳を目指そう！

脳は運動や知覚、感情などを司る大切な器官です。つまり、元気であるためには、『健康な脳』が必須条件です。家族みんなでおいしく“健脳”を目指しましょう！

① 地中海料理で脳をいきいきさせましょう。

地中海料理でよく使うオリーブ油には強い抗炎症作用があり、脳細胞を若々しく保つ働きが期待できます。魚の脂は酸化しやすいので抗酸化作用のある野菜やオリーブ油を合わせると効果的です。

② インド風スパイス使いで脳を活性化しましょう。

インドではアルツハイマー病が少ないという報告があります。スパイスやハーブの香りは脳を刺激し活性化するので脳のアンチエイジングにおすすめです。

③ カラフル朝食でパワーをチャージしましょう。

飢餓状態の朝の脳はたくさんの栄養素を必要としています。赤、緑、黄、白、紫、茶、黒と7色に分け、意識して様々な色を食べることがおすすめです。朝食に野菜はもちろん、脳を動かすためのエネルギー源となるご飯やパン等の糖質と一緒に摂ることが大事です。また、朝からよく噛むことで脳がしっかり働くようになります。

④ 米麴で効率をアップさせましょう。

米麴は米のでんぷんが糖に、たんぱく質がアミノ酸に分解されているため、吸収がよく、脳や体の即効性のエネルギー源になります。米麴からつくられる塩麴や甘酒を活用して健脳に役立てましょう。

★ 健脳レシピ ★

スープベース



【スープベースとは！？】

3つの野菜を蒸し煮にしてストック。味付けのアレンジも自由自在です。

【作り方】

- ① 玉葱、人参、キャベツは1cm四方に切る。
- ② オリーブ油大さじ1で①を炒め、油が回ったら、蓋をして弱火で約5分間蒸し煮にする。

【材料（つくりやすい分量）】

玉葱	1個
人参	1本
キャベツ	300g
オリーブ油	

7色のみそ汁



【材料（2人分）】

スープベース	150g	さつまいも	50g
こんにゃく	1/4枚	まいたけ	1/2パック
豚こま切れ肉	80g	生姜	1/2かけ分

【健脳ポイント】

- ・カラフル野菜＋豚肉でうまみの相乗効果
- ・食物繊維が豊富な野菜の汁物で血糖値の上昇をゆるやかに
- ・食材をよく噛んで食べると脳の血流量が増えて活性化

【作り方】

- ① さつまいもは皮付きのまま1cm角に切り、下茹でする。まいたけは一口大にほぐし、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に生姜、オリーブ油小さじ1を入れて弱火で炒め、さつまいも、こんにゃくを加えて炒める。油が回ったら、だしを加え、蓋をしてさつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ③ まいたけ、スープベースを加え、煮立ったら豚肉を加えて、ひと煮立ちさせ、みそ大さじ1と1/2を溶き入れる。

更年期外来を開設します

更年期を迎えると、エストロゲンという女性特有のホルモンの分泌が急激に減り、動悸・頭痛・発汗・のぼせ・全身倦怠感など、更年期障害と言われる様々な症状がでてきます。思い当たることはありませんか？

また、骨粗鬆症や脂質代謝異常による動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、認知症などもエストロゲンと関連があると言われています。

更年期障害と似た症状の病気も色々ありますので、その症状の原因が更年期によるものかを調べ、要因に合った治療を行うことで、症状の改善が期待できます。

まずはご自分の体の状態を知ることから始めてみませんか？ 火曜日の午後2時から、じっくりお話をお伺いします。

北川病院産婦人科

北川病院の理念

患者さまを「尊重」「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



今回は、昨年11月に「ためしてガッテン」で放送された、つら～い腰痛についてお伝えします。御覧になった方もいらっしゃると思いますが、例えば「椎間板ヘルニア」。腰骨の間にある「椎間板」が飛び出して、神経を圧迫し、痛みやしびれを起こす症状です。ところがヘルニアを切除して、神経の圧迫が無くなったのに痛みが消えない人。ヘルニアがあるのに痛みがない人が続々と見つかったそうです。

さらにヘルニアは、白血球の一種「マクロファージ」が食べて多くの場合消えてしまうことも判明。ただしすぐに手術が必要なケースもあります。

下記のような場合は受診をお勧めします。

- ・しびれやマヒがひどくなっている
- ・転びやすくなった
- ・排尿障害がある

今、研究者が注目しているのが「脳」と「腰痛」の意外な関係です。

福島県立医科大学が原因不明の腰痛患者の脳血流量を調べたところ、なんと7割の腰痛患者が、健康な人に比べて血流量、つまり脳の働きが低下していたのです。

アメリカのノースウエスタン大学がさらに詳しく調べると、活動が特に低下しているのは「側坐核」という部分であることが分かってきました。「側坐核」は、痛み信号が脳に届くと、鎮痛物質を働かせる命令を出すと考えられています。これによって脳は大きな痛みを自動的におさえていたのです。ところが、慢性的なストレスを受けると、側坐核の働きが低下。鎮痛物質に命令がいけないので、痛みが抑えられず、激痛を感じてしまうのです。

ストレスが痛みの原因を作るのではなく、小さい痛みを強めて激痛を生み出すことが分かってきました。

治療の決め手は「痛みの悪循環」を絶つことにあります。

腰が痛い→活動低下→家族・医師の不理解→もっと痛い

こうした腰痛患者が陥りやすい一つの要素がそれぞれ患者に大きなストレスとなり、脳の鎮痛システムが働かなくなるので痛みが増加しているということです。この連鎖を断ち切ることで、脳が正常に働き、痛みが治まるといいます。

では、どうすれば痛みの悪循環を断つことができるのでしょうか？

鎮痛を司るとされる「側坐核」は、快楽と強く関連する場所なので、自分の好きな食べ物や音楽、匂いなどを積極的に取り入れることで、働きがよくなり、鎮痛作用が高まるとされています。

腰が痛いから、家に閉じこもって痛みを耐えるのではなく、できる限り自分の好きなことをしたり、考えたりすることが、腰痛の治療になるという新常識です。

腰に「痛み」を感じると、再び痛みに襲われるのではないかという「不安」にかられ、腰を使わないように「安静」にしてしまいます。すると「筋力低下」「血行悪化」が起こり、痛み物質が流れずにとどまってしまう。それらは、すべてストレスとなって、「脳の鎮痛作用低下」をもたらす「更なる痛み」に襲われる「痛みの悪循環」に陥るのです。

では、どうすればよいのでしょうか。

ポーズ&1日15分歩きと、日記という方法を紹介します。もちろん、ただ歩くだけではダメなんです。

歩く前におなかと背中を伸ばすポーズをしてから、一日15分歩く！

そして、一日ごとの痛みの変化を日記に記録する！

まず、歩く前に姿勢を確認するためのポーズとは、

1. 肘を身体に沿って上げる
2. 腕だけを下ろす
3. お腹と背中が伸びていることを確認

歩行は15分を目安に無理のない程度に毎日続ける事が大切です。

雨の場合や歩行が不自由な場合は、ラジオ体操などを10分程度しっかりと行うことでも効果が期待できます。腰痛のある方は自己判断せず、必ず医師の診断を受けてから行うようにして下さい。いきなり1時間歩いたりすると、かえって足腰を痛めることがありますので注意してください。

★ 痛み日記 ★

痛みを10段階で評価し、その日の行事や感想などと合わせて記録します。

痛みの状況を客観化できるため、痛みとの付き合い方を見つけていくことができます。

また、歩行を続ける動機づけとしても有効です。

「痛み日記」のつけ方

- ・開始前1ヶ月間の痛みを平均し書き込む。
最も激しい痛みを「10」とする
- ・その日の痛みを平均し書き込む
- ・その日にあった行事、感想などを書き込む
- ・継続的に見直し、自分の痛み具合を知る



きちんとお伝えできているか自信はありませんが、痛みがある時は好きなことや楽しいことを積極的に取り入れることで「側坐核」を活性化させ、鎮痛作用を高めるようにしてみてください。



かぜを引きにくい「うがい」と「手洗い」方法

みなさん、普段どのようにして「うがい」、「手洗い」をしていますか？
かぜやインフルエンザが流行する季節になるたびに気をつけていることだと思いますが、より効果的な方法で行いたいですよね。

【うがいの方法】

- ①初めの1回目は「ブクブクうがい」。
口の中のウイルスを奥に流し込まないためです。
- ②2回目からは「ガラガラうがい」。
普通に声を出して「ガラガラ」とうがいして下さい。
- ③一日に何度もする。
食事前や帰宅時、また、気が付いたときにこまめにしましょう。
＊特にうがい薬を使わなくても、お水で十分です。
しかし、のどが痛くなりかけてきたら、うがい薬を使ったほうが良いかも。

【手洗いの方法】



①手のひらを合わせ
てよく洗う



②手の甲をのばすよ
うによく洗う



③手のひらの中央で円
を描くようにして指先・
爪の間をよく洗う



④指の間を十分に
洗う



⑤親指と手掌をねじ
り洗いする



⑥手首を洗う



⑦水道の栓を止める時は、手首か肘で止める。
もしくは、ペーパータオルを使って止める。



＊タオルは使い捨てが望ましいです。（ペーパータオル等） ご家庭で、使い捨て
タオルの使用が難しい場合は、タオルの供用は避け、こまめに替えましょう。

石けんは、普通の石けんで十分です。



9月15日に、地域貢献活動の一環として法人
職員約50人が参加して、バス停・和気橋周辺の
掃除を行いました。夕方5時半から30分の活動
でしたが、心地よい汗をかきました。

歯科通信

むし歯治療の1つコンポジットレジン修復（CR充填）とは？

「コンポジットレジン」とは、合成樹脂（プラスチック）のレジンとフィラーというジルコニアやシリカなどからできている歯科治療用の材料です。

コンポジットレジンとは歯と接着する優れた材料で、むし歯や歯が欠けた時に修復材として使用します。接着力があるので細菌に侵された歯質を最小限取り除き、いくつかの工程を経て修復できます。また、歯の色に合わせて1番近い色で修復できるので、金属で修復するのと比べて仕上がりが自然です。

しかし、むし歯が大きい場合や噛む力が強い場合には適応外となることがあります。

優れた材料でも天然の歯には、かなわないので健康な歯を保てるように願っています。



参考資料：クインテッセンス出版株式会社 2008nico4月号

ピカピカクラブのイベントをしました♪

ピカピカクラブとは、小学生以下のお子さまを対象とした予防クラブです。健康な歯を保つための習慣や歯磨きについて一緒に考える機会になればと年2回イベントを行っています。今回は、コンポジットレジン修復（CR充填）というむし歯治療の1つを体験してもらいました。この体験を通じて「一度溶けた歯は元には戻らず、人工物でしか修復できない。だから、健康な歯を保つことが大切！その為に日常生活でどんな工夫ができるのか？」ということを考えてもらいました。その後は、一緒にゲームなどをして楽しい時間を過ごしました。



CR充填の方法を説明中

人工歯にCR充填を
してもらいました



絵しりとり
に挑戦中



チーム対抗
クイズ大会



童心に戻って
ハンカチ落とし

外来診療予定表

平成24年10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	早川	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	茂本	北川	落合	上原	
	午後	早川	寺坂			西崎	茂本		落合	上原	
水	午前		吉田		和又	菊地				上原	
	午後	竹井	宮本			菊地				上原	
木	午前		岡本		和又	北川	茂本	北川	北川		
	午後	亀山	吉田			菊地					
金	午前		吉田	柴田	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

火曜午後の産婦人科は、更年期外来です

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（土曜日午前）

【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

（土曜日は16:30まで）

【診療時間】 9:00～ 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

