

きたがわ



小池さなえさんの作品です

目次

新年のご挨拶 2、3

栄養だより 4、5

血圧脈波検査 5

歯科通信 6

訪問看護のご案内 7

ソフトボール大会参加 7

外来診療予定表 8

医療法人 紀典会 北川病院

新年のご挨拶

理事長 北川 堯之



新年明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。

昨年は政治も経済も混沌の一年でした。何とか民主党政権がこの混沌を打破してくれるものと期待しておりました。しかし、3年が経ちましたが、混迷を深めるばかりでした。長年の停滞が政治家の質を変えたのかもしれない。そして昨年末の総選挙にて自民党が圧勝し、第1党となりました。今年以降の日本の命運を自民党に託すわけですが、旧態とした自民党では無い事を期待しております。

しかし、京都大学山中伸弥教授のiPS細胞の作製による、ノーベル生理学・医学賞受賞は沈滞した日本国中を大いに盛り上げてくださいました。今後この研究が進み、臨床応用され、再生医療が可能となれば、人類にとっても大きな福音となると思われます。

一方、医療情勢ですが、昨年は僅かながら診療報酬も上がりました。しかし、厳しい医療環境である事には変わりはありません。我々の理念に沿って、地域に対して実直に出来る事を提供し、病診連携、病病連携も十分に活用し、皆様方に満足して頂ける医療と介護を提供して行きたいと思っております。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

総看護師長 延藤 陽子



新年明けましておめでとうございます。

今年も皆様方にとって明るい、幸多い年でありますようお願い申し上げます。

さて、昨年末の衆議院総選挙において、自民党が政権を奪還しましたが、経済の立て直し、とりわけ景気回復、雇用対策、復旧復興、社会保障制度等々課題は山積です。

少子高齢化が進む中で、持続可能な社会保障制度をどう確立していくのか、増税だけでまかなえるものではないと、不安は募ります。

当法人においても雇用対策、看護師不足には頭を痛めております。利用して下さる地域の方々に安心、信頼、満足できる医療、福祉を提供できるよう人材確保と、質の高いサービスを目指し、日々が勉強と思ひ、皆様方の声を大切に努力していきたいと思っております。

本年もよろしくようお願い申し上げます。

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

院長 吉田 彬子



謹んで新年のお慶びを申し上げます。

旧年中に賜りましたご厚情に深く感謝申し上げますと共に、皆様のご健勝とご発展をお祈り申し上げます。

昨年は、日本社会を取り巻く環境は厳しいながらも、医療の分野においては、iPS細胞の山中教授がノーベル賞を受賞されるという希望に満ちたニュースもあり、再生医療に対する社会の期待が高まった一年でした。

当院においても、より充実したサービスの提供を目指して、診療の面では更年期外来の新設や新たな検査機器の導入といった取り組みを行う一方、サービスに携わる「人」の側面でも、新たな人材を迎えるとともに、働きやすい職場環境作りへの取り組みも行ってまいりました。

近年、様々なテレビ番組で医療が取り上げられ、認知症や心臓の病気など身近な病気について詳しい知識が広まるとともに、メタボ、ロコモ症候群、ピロリ菌といった、やや専門的な言葉もよく知られるようになりました。社会の医療に対する関心と期待の高まりが感じられ、医療に従事する者としては、あらためて正確かつ最新の知識をもって日々の診療に当たらねばと感じています。

本年も当院は、「患者さまを尊重し、安心・信頼・満足できる医療を提供する」という理念のもと、日々の診療に取り組んでゆきます。本年も何卒宜しく願い申し上げます。



事務長 川迫 克彦

あけましておめでとうございます。

昨年は経済、外交と多くの課題の見つかった一年でありました。経済ではリーマンショックから立ち直りかけ、復興景気により景気上昇の気運が起こりかけたところに、一昨年から続くアラブの春、ヨーロッパ金融不安、中国での対日暴動による一層の円高が経済浮揚への足枷となりました。まだしばらくは厳しい状況が続きそうですが、年末に発足した安倍政権に市場は好反応を示し、久しぶりに株価が上昇しました。新政権にはその期待にしっかり応えて頂きたいと思えます。

また、電波塔として東京タワーに代わり東京スカイツリーが開業し、国内外から注意目を集め開業半年で2700万人の入場があり、震災で低迷した観光業界にとって、明るいニュースとなりました。

そして医療界では、昨年行われた診療報酬改定において若干のプラスと言われますが、実質横ばいに近い形でした。今後も専門分野に特化した診療科以外での増収の見込みは少ないでしょう。そのような中で、私たちは地域に根ざした病院として、精一杯の努力を続けていきたいと思えます。

皆さまにとって、明るく健康な一年となりますように。

栄養だより

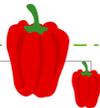
家族みんなの養生ごはん

「栄養学」は、毎日の何気ない「食事」とつながった生きる営みの源となる、たいせつで身近な学問。食事が貧しかった時代、栄養不足による病気の予防のために生まれたものが始まりと言われます。家族の“ちょっとした不調”を見逃さずに養生して、2013年を健やかに過ごしましょう！

こんなとき、どうすればいい？

疲れを感じたら 思わず「疲れた～・・・」と口にしてしまうとき、なんだかぐったり、元気・やる気がなくなってしまったときに。

空腹時の一時的な疲労感やだるさは、少量の甘いものをとれば解消できる場合も少なくありません。食事は、たんぱく質やビタミンB群が取りやすい肉や魚、ビタミンCを含む食材をいっしょにとりましょう。疲労感にはクエン酸も役立ちます。脂肪が多いと消化器官に負担をかけるので、油は控えめに、あっさりとした仕上がりの調理法がおすすめ。食欲が湧くように彩りに気を配ることもポイントです。



【材料/2人分】

- 豚ヒレ肉・・・120g
- 塩、こしょう・・・各少量
- 酒・・・大さじ1/2
- 赤パプリカ・・・1個（120g）
- 玉ねぎ・・・1/2個（100g）
- オリーブ油・・・大さじ1/2
- にんにくのみじん切り・1/2片
- オイスターソース、酒各小さじ1
- あらびき黒こしょう・・・少々

豚ヒレ肉の赤パプリカのにんにく炒め梅干し添え

【調理のヒント】

- 豚ヒレ肉の変わりに脂肪の少ない牛や豚のもも肉、鶏の胸肉やささ身、魚であれば、カジキ、サケなどの切り身などで。
- 野菜は、にらともやし、青梗菜とにんじんなど、好きな野菜を組み合わせる。削りガツオをふりかければ、うま味で食欲もアップ。

【食べ方メモ】

クエン酸を含む梅干しは疲労回復に役立つ便利食材。少しずつなめながら食べてください。

なかなか寝付けない ふとんに入っても、眠りたいのに眠りにつけない。眠ろうと思えば思うほど、目が冴えてしまう、そんなときに。

慢性的な入眠障害は治療が必要ですが、体調が悪くないのに寝付けないというときには、食事でも役立ちます。眠れない原因は心配事？刺激的な情報に興奮？なんとなく？本来、眠りにつくころには自律神経の働きでリラックスしているのですが、何らかの緊張がそれを妨げているのでしょうか。体をリラックスした状態にする仕組みは、食事とも関係しています。食事を取ると、体温が上がります。また、食後は血液が消化器官に集まって脳の血液が減るため、眠気が強まり、考え事から開放されやすくなります。消化のよい炭水化物を薄味で、量は少なめに。（150kcal未満）また、冬は特に、体が冷える前に布団に入りましょう。

【材料/2人分】

木綿豆腐（あらくくす）・・・80g
 だし（または水）・・・・・・1カップ
 温かいごはん・・・・・・120g
 小ねぎ（小口切り）・・・2本（10g）
 味噌・・・・・・大さじ1/2
 削りかつお・・・・・・1～3g



豆腐の味噌おじや

【調理のヒント】

- だしを使わないときは削りかつおを多めに入れるとうま味が増す。
- ちりめんじゃこやキャベツなどの野菜を少量加えても。

二日酔い 自分ではそんなに飲んだつもりじゃなくても後になって頭がズキズキ・・・しまった～！というときに。

二日酔いはアルコールを代謝する過程でできるアセトアルデヒドという物質が原因です。速やかに代謝できれば良いのですが、体調や飲んだアルコール量などによって違いが出るため、お酒に強い人が思いかけずに二日酔いになることもあります。つらい二日酔いのときは食欲はあまり出ませんが、飲まず食わずよりは水分をとり、少し何かを食べたほうが回復しやすいものです。水分に加えてたんぱく質や糖分、塩分、カリウムなどが少し入っているほうが吸収しやすく、体調を整えるのに役立ちます。季節の果物を食べるという対処でも良いでしょう。もう少し食欲があれば、薄めの味噌汁やごはん、卵入り雑炊もおすすすめです。



【材料/2人分】

ちりめんじゃこ・・・大さじ1
 麩・・・・・・小6個（乾3g）
 水・・・・・・1と1/2カップ
 ねぎの小口切り・・・3cm分
 みそ・・・・・・大さじ1
 あおさ・ひとつまみ（乾2g）

じゃこ、麩、あおさのみそ汁

【調理のヒント】

- みそ汁にトマトを入れるとグルタミン酸のうま味でおいしさがアップ。

【食べ方メモ】

まずはこれだけでも落ち着きますが、小腹がすいていればおにぎりなどを添えても。

血圧脈波検査装置が新しくなりました

血圧脈波検査は、動脈の詰まりと動脈の硬さを調べることで動脈硬化の程度を知ることができる検査です。仰向けに寝た状態で、両手両足の血圧と脈波を測定し、動脈の詰まりを「ABI」、動脈の硬さを「CAVI」で表します。

ABIは、下肢動脈の狭窄・閉塞を評価する指標です。末梢動脈疾患は、他臓器障害との合併が多く見られることから、早期発見が重要とされています。

CAVIは、大動脈を含む、心臓から足首までの動脈硬化を反映します。年齢と良く相関するので、老化を反映する指標としても有用です。患者さんにわかりやすいよう、「血管年齢」をお伝えするようにしています。

新しく導入した装置は、検査をする時に左右別々に加圧するため、以前の装置に比べ検査を受ける方への負担が軽減されました。

歯科通信



～気分一新、新習慣を始めてみませんか！？～

むし歯や歯周病の治療が終わったら「あ～やれやれ、長かった治療がやっと終わったよ。これで、当分は大丈夫じゃな！」とホッとされる方も多いと思います。しかし、悪くなるのを待って、また時間と費用をかけて治療をしても元の健康な歯には戻りません。

大切なのは歯が溶ける前に、歯を支えている骨が溶ける前に、予防をして歯の寿命を延ばすことです。健康な歯を守るために時間と費用をかけた方が良いのにな…と日々感じています。お口の中に問題が生じて来られた方は楽しい気分ではないと思いますが、私達も残念だなと感じています。新しい年も始まったことですし、健康な歯を保つために新習慣・予防を取り入れてみませんか？総入れ歯の方も6カ月健診をお勧めします。

☆ご家庭でできること

歯磨きをしてお口の中の細菌数を減らし、食事・おやつの時間を決める。

☆歯科でできること

お口の中の検査をして異常がないか確認し、クリーニング（歯石・細菌の膜を取り除く）をします。取り外しの入れ歯を使われている場合は入れ歯の超音波洗浄をします。最後に歯を強くするフッ素を塗ります。



～北川病院 歯科の予防クラブ～



～12歳までのピカピカクラブ～

乳歯や生えてきたばかりの永久歯はとても弱い状態です。歯の生え始めの頃から小学生までのお子さまを対象にした、**楽しくむし歯予防**をして子どもたちが将来丈夫できれいな永久歯を手に入れられるようお手伝いをする予防クラブです。治療ではなく予防での定期的な来院によって、「**歯医者嫌い**」の子ども、ひいては歯医者嫌いの大人をなくしたいと思っています。そして、むし歯のない子どもたちを増やしたいのです。来院する子どもたちには、とびっきりの**笑顔で来院**してもらい、ニコニコ笑顔で帰っていただきたいのです。



～大人の方のハッピーメンバーズ～

健康で美しく、しっかり噛んで食事をしてほしいと考えています。8020運動といって、80歳で20本の歯を残そうという運動があります。しかし、80歳で自分の歯が数本しか残っていないのが現状です。歯を失うとしっかり噛めないのはもちろんのこと、全身の健康にも影響してきます。歯を失う主な原因に歯周病とむし歯があげられます。これらの病気をコントロールすることで、歯がなくなるのを防ぎ、生涯を通じてお口の中が健康でいられるようお手伝いをする予防クラブです。



訪問看護のご案内 当院では、昨年10月から訪問看護を始めました。

訪問看護とは

在宅療養中であり、かかりつけの医師が指定訪問看護の必要を認めた高齢者等に対し、ご自宅を訪れ適正な看護を提供するものです。看護師等は、要介護者の心身の特性を踏まえて、全体的な日常生活動作の維持・回復を図ると共に、生活の質の確保を重視した在宅療養が継続利用できるように支援します。

事業の実施に当たっては、関係市町村・地域の保健・医療・福祉サービスとの綿密な連携を図り、医療処置・在宅療養・在宅看護・介護支援等の総合的なサービスの提供に努めていきます。

①健康保険証、介護保険証をお持ちの方 ②ご本人及びご家族が、訪問看護を希望されている ③かかりつけの医師が訪問看護の必要性を認めている場合にご利用頂けます。

サービス内容は

①病状・障害の観察 ②清拭・洗髪等による清潔の保持 ③食事及び排泄等日常生活の世話 ④褥創の予防・処置 ⑤リハビリテーション ⑥ターミナルケア ⑦認知症患者の看護 ⑧療養上の世話 ⑨カテーテル等の管理 ⑩その他医師の指示による医療処置などです。

費用は

【介護保険利用の場合】自己負担金（1割負担）ですが、利用時間により費用が異なります。

【医療保険の場合】 社会保険の自己負担分（1～3）割です。

なお、介護保険利用か医療保険利用となるかは、かかりつけの医師やご本人ご家族等と相談したうえで決定します。

訪問看護を受けたい方や、詳しく話を聞きたい方は、かかりつけの医師や看護師、当院の看護師へご相談下さい。

10月21日に六番川水の公園グラウンドで、病院・介護施設対抗ソフトボール大会がありました。当院きってのスポーツマン・宮本先生を中心に、リハビリ・介護スタッフでチームを組み試合に臨みました。



1回戦は、倉敷平成病院に6対5で勝利しましたが、2回戦では5対6で、残念ながら佐藤病院に負けてしまいました。

また、宮本先生は2月24日に開催される東京マラソンにも出場予定です。皆さん、応援よろしくお願いします。

外来診療予定表

平成25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	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

産婦人科では、更年期相談もお受けしております

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（火・木曜日午前）

【受付時間】 7:00～12:00 9:00～17:00

【診療時間】 9:00～ 14:00～

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>

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

雑煮 by のりこ

