

きたがわ



目 次

新任紹介 2

カイセンについて 2

リハビリ室より 3

栄養だより 4、5

歯科通信 6

HbA1cについて 7

糖尿病がバセヨマップ 7

外来診療予定表 8

医療法人 紀典会 北川病院

新 任 紹 介



4月からリハビリテーション医としてお世話になっている
なかごめ ただし
中込 直です。

昭和47年鳥取大学を卒業。岡山大学整形外科に入局、関連病院で研修を受けた後、昭和61年から香川県身体障害者総合リハビリテーションセンター、旭川荘旭川療育園と愛媛県立愛媛整肢療護園（愛媛県立子ども療育センター）で計32年間肢体不自由児施設の仕事を中心にまいりました。

20年前から時々お手伝いをさせていただいた縁から退職後に北川理事長先生にリハ医としての仕事をお願いしたところ、快くお引き受けいただき、伝統ある北川病院にお世話になることになりました。よろしくお願いいたします。

今までは、子どもさん方の社会復帰の仕事をしてきましたが、これからは和気の地域でリハ医療の分野に力を注げたらと思います。病院のリハ室に詰めていますので、立つこと、歩くこと、生活動作など運動機能で困ることがあれば気軽に声をかけてください。

疥癬（カイセン）ってご存じですか？

カイセンとはヒゼンダニという、目では見ることができない小さなダニが人の皮膚に寄生して起こる、かゆみを伴う感染症です。

カイセンには、通常カイセンと角化型カイセンの2つのタイプがあります。大きな違いは、なんと言っても寄生しているカイセンの数です。通常カイセンが数十匹以下なのに対し、角化型カイセンは100～200万匹です。

通常カイセンは、肌と肌が触れあうと感染し、またカイセンを持っている人の寝具を使用することでうつります。角化型カイセンは、感染力が強く直接触っていなくても、皮膚の一部がはがれ落ちたものであっても感染します。

治りにくいと言われますが、適切な治療さえすれば治り、恐れることはありません。治療には、ヒゼンダニを殺すことを目的とした塗り薬、または飲み薬が使われます。かゆみに対しては、かゆみ止めも処方されます。心配な症状がある方は、皮膚科受診をおすすめします。

★ ご家族がカイセンと診断された時の対処法（通常カイセンの場合）★

- ・ 介助時；長い時間、肌と肌が直接触れないようにする
- ・ 就寝時；同室で布団を並べて寝ない
- ・ 入浴時；タオルなど肌に触れるものを共用しない
- ・ 接触時；患者さんに接した後は手を洗う





この4月より、リニューアルしました、リハビリの紹介です



リニューアルと言ってもリハビリ室が新しくなったとか広がったとかではありません。

一番の特徴は中込先生というリハ専属のお医者様が来てくださったことです。中込先生の専門は整形外科です。リハビリ室で直接診察して頂けるので、以前よりリハに来られた患者様の診察の待ち時間が短くなりました。

二番目は、日曜日もしリハビリを行うようになったことです。（とは言っても、対象は入院患者様のみというのが現状ですが）

リハのメンバーも増えました。現在、理学療法士7人、作業療法士4人、言語療法士2人、助手の方1人で構成されています。4月には新人のスタッフが3人入り、ちょっと若がえりました。男性7人、女性7人です。男性スタッフは、野球好きが多く、プロ野球、高校野球のシーズンには1日、野球の話で盛り上がっています。

当院リハビリの主な仕事をご紹介します



- 1) 入院・外来の患者様の病院でのリハビリ
- 2) 訪問リハビリ

病院に通うことが困難な方のためにお宅に伺って行うリハビリです。

- 3) 介護予防教室への参加

主催は役場の介護予防教室。役場や公民館で行っています。
そこでの運動指導が主な仕事です。

- 4) 難病相談への参加

リハビリについての質問、疑問、方法についてお答えさせて頂いています。

- 5) 広虫荘へ出張

週1回交代でリハビリをさせて頂いています。

訪問リハビリは週1回～2回です。ご希望があれば担当のケアマネージャーさんに相談してみてください。

北川病院のリハビリ室は2階にあります。肩が痛いとか、腰が痛いとか、手や足に痛みのある方、最近なんとなくつまずきやすいとか、歩きにくくなった気がすると思われる方、病院に来たついでにちょっと覗いてみてください。その痛みや動きにくさ、リハビリすることで楽になるかもしれません。

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

しあわせダイエットとは！？

今、世の中にあふれるダイエットの情報は「体重を減らすこと」ばかりで一番大切な事を忘れてしまっています。吉田院長先生おすすめの幸せダイエットは「やせたい」と願うたくさんの人々に正しい知識と方法を伝えたいという思いで武庫川女子大学・栄養クリニックの講座で誕生したものです。

1. ダイエットのウソ？ホント？

ダイエットの知識について簡単なチェックをしてみましょう。

- ① 太りやすい人は水分のとりすぎでも太ってしまう。
- ② 便秘も太る原因である。
- ③ 体重を減らそうと思えば、空腹は我慢しなければならない。
- ④ ダイエット中は肉を避けて豆腐や納豆にするのがよい。

さて、ウソ・ホント、おわかりでしょうか？正解は全部ウソです。ダイエットは制限するものと考えがちですが目的は体に過剰にたまった体脂肪だけを取り除くことで必要なものをしっかり食べるというプラスの部分がとても大切です。

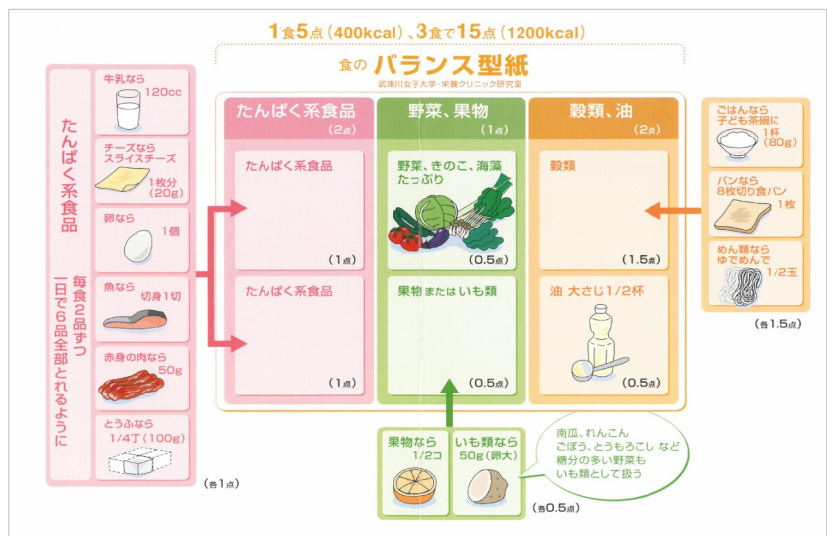
2. バランス型紙ダイエット

バランス型紙は細かいカロリー計算をせずにメニューを作ることができます。80kcal＝1点と考え、バランス型紙に合わせて1食5点（＝400kcal）、1日15点（＝1200kcal）のメニューを作ります。

ダイエット中も健康な体をキープするために最低1200kcalは必要です。たんぱく質、ミネラル、ビタミン、食物繊維など、必要な栄養素が確保できるので健康的にきれいに減量できます。

組み合わせる食品は、

- ① 蛋白系食品
 - ② 野菜
 - ③ 果物・いも
 - ④ 穀類
 - ⑤ 油の5つです。
- 実際にメニューを作ってみましょう。



ステップ1：たんぱく系食品を毎食2つずつ選びます（2点）

ステップ2：太る心配のない野菜はしっかり食べます（0.5点）

ステップ3：果物なら1／2個、芋類なら50gのどちらかを選びます（0.5点）

ステップ4：穀類ご飯なら80g、パンなら8枚切り食パン1枚、麺類なら茹で麺1／2玉のどれかを選びます（1.5点）

ステップ5：最後に油は毎食大さじ1／2杯です（0.5点）

5つのステップを踏んで朝昼夕食ごとにメニューを立てると1日のダイエットメニューの完成です。



3. 太りにくい体になるには！？

正しいダイエットとは、体重を減らすとともに太りにくい体を作っていくことです。また、1日1万歩を目標に歩きましょう。1日1万歩歩いても桜餅1個分（2点）程度しかエネルギーが消費されません。運動をせずに減量をすると、脂肪だけでなく筋肉もやせるため基礎代謝が下がってしまいます。基礎代謝とは生きている状態を保つのに不可欠なエネルギーで、寝ている間も消費しています。消費エネルギーの7割が基礎代謝なので、基礎代謝を上げれば消費エネルギーも上がり、太りにくい体になるのです。

4. 自分にあった食事量とは！？

若い時は細かったのに年齢とともに太ってしまった人は多いと思います。バランス型紙に沿った「バランス5点×3食」の15点は健康と命を支える基本の点数です。厚生労働省が提唱する、適正体重を維持出来る量がその人の適量であるので、バランス5点は確保しながら、プラスαは体重と相談しながら決める事が一番確かな方法です。

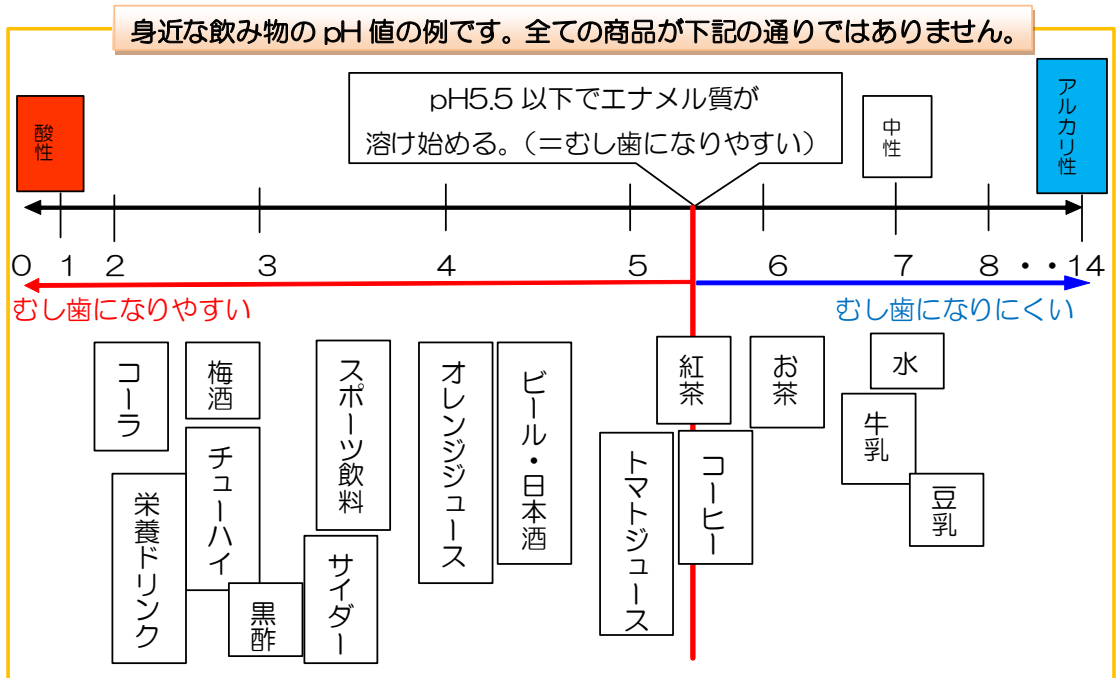
5. 手抜き名人になろう！

毎日毎日手作りやできたての理想的な食事を作ろうと思うと疲れてしまいます。時には手抜きを上手にする事で健康ダイエットができます。惣菜を買う場合は、コロッケや揚げ物ではなくたんぱく系の食品とたっぷり野菜を選び、手作りのみそ汁をたすとバランスチェックも全部適量になります。一番してはいけない事は、食事を抜いて帳尻をあわせる事です。忙しい生活の中で上手な手抜きも取り入れながらバランス型紙に少しでも近づく食事、1万歩に少しでも近づく生活を心がけましょう。

歯科通信

夏が来た！水分補給の飲み物にご用心！？ —工夫で歯を守ろう

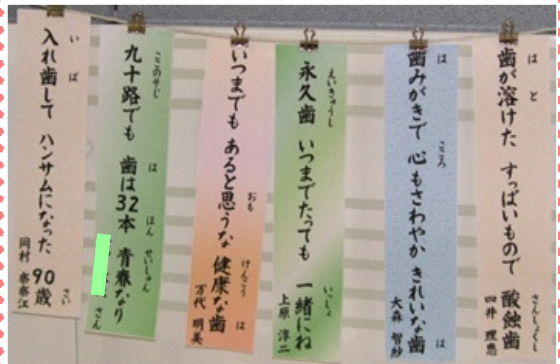
暑い日は特に水分補給が大切です。しかし、飲み物の種類によってはむし歯の発生に影響があります。酸性度の高い物、砂糖入りの物を口にした時には、歯磨きや水・お茶を飲む、シュガーレスガムを噛むなどの工夫が大切です。また、同じ量でも長時間かけて少しずつ飲む方が、口の中が酸性に傾いている時間が長いのでむし歯になりやすいです。楽しく飲んだ後は一工夫をしてください。



エナメル質
体の中で最も硬い部分だが、酸が苦手な pH5.5 を下回ると溶け始める。

象牙質
骨と同じくらいの硬さで pH6.0 を下回ると溶け始める。

歯の衛生週間(6月4日～6月9日)に
歯科川柳を診療室に飾りました。



血糖コントロール目標が変わります

6月1日から、「血糖コントロール目標」として、HbA1cの目標値が変更となりました。目標とするところを3段階に分け、以下のようになります。

「血糖正常化を目指す際の目標」(*1) → HbA1c 6.0%未満

「合併症予防のための目標」(*2) → HbA1c 7.0%未満

「治療強化が困難な際の目標」(*3) → HbA1c 8.0%未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して、個別に設定します。いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠期は除くのもとしします。

★糖尿病の診断基準となる値は今までどおり、6.5%以上です。

(血糖値だと、空腹時で126mg/dl、随時で 200 mg/dl以上が糖尿病の診断基準です)

(*1) 「血糖正常化を目指す際の目標」

適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。

(*2) 「合併症予防のための目標」

合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、

空腹時血糖値130mg/dl未満、食後2時間血糖値180mg/dl未満をおおよその目安とする。

(*3) 「治療強化が困難な際の目標」

低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。

「糖尿病カンバセーション・マップ」ってご存知ですか？

糖尿病カンバセーション・マップとは、同じ境遇の糖尿病患者さんやご家族が、5～10人程度のグループで話し合い、お互いの知識や体験から糖尿病について学び合う学習教材です。4つのテーマから一つを選び、1時間程度話し合います。医療スタッフはサポート役として居るだけで、患者さん主体の話し合いを通じて、糖尿病に関する知識を整理し、自らの感情を見直し、前向きな療養生活を送る目標作りを行ってもらいます。



上の地図（マップ）に沿って、参加者同士で話し合います。

講演会のように、一方的に知識を伝え、自己管理の必要性を説明するだけでは効果は低く、患者さんの気持ちに配慮しなければ、積極的に療養に取り組む力を育てることはできないということで、この糖尿病カンバセーション・マップが療養指導の新たな流れとなっています。

当院でも開催していますので、関心のある方は看護師にお声かけください。

外来診療予定表

平成25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	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	森本			西崎	茂本		落合	上原	
水	午前		吉田		和又	菊地				上原	
	午後	高嶋	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	服部	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、木曜日は休診）

【受付時間】 9:00～12:00 13:00～18:00

【診療時間】 9:00～ 14:00～

土曜日は受付時間16:30まで

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

土用の丑の日 by aiji

