

さた がわ



冬号 Vol.57
2018.1



新年のご挨拶

北川病院&エスペランスわけ

医療介護フェスタ2017開催！

部署紹介 栄養科

健康教室 いくつになっても虫歯予防

～高齢者に多い虫歯とその対応～

新年のご挨拶

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致します。

昨年は1月にトランプ氏がアメリカ大統領に就任し、アメリカファーストと謳い上げ、今までの路線を変更し、他国排除ともいえる内外政策を始めました。しかし、経済は安定し、日本の経済も不思議なことに浮上、安定しております。さらに、昨年秋の衆議院総選挙における自民党の圧勝で、経済路線が今後も継続されることになりました。しかし、北朝鮮問題、財務省問題など政治の火種が残っており、気になるところです。

一方、ノーベル賞も長崎県出身の日系イギリス人カズオ・イシグロ氏が文学賞を受賞され、年末には将棋の永世7冠の羽生善治氏と、囲碁の7冠井山裕太氏の2人に国民栄誉賞が同時授与されることが決まりました。

このような嬉しい流れが今年も続くように願いたいと思いますが、我々の医療、介護関係は4月に診療報酬、介護報酬の同時改定が行われます。今までも一生懸命に頑張って地域の皆様の健康と福祉を担って参りましたが、さらなる試練が待ち構えているようです。無駄のない、しかし適切な医療と介護をこれからも提供していきます。

本年も皆様方のご意見、ご指導を賜りながら、新たな1年にしたいと思います。



理事長
きたがわ たかし
北川 堯之





医療介護フェスタ2017

~来て、見て、試して得する紀典会~



10月29日(日)に北川病院とエスペランスわけ合同で医療介護フェスタを開催しました。台風の影響でいにくの天気だったにもかかわらず、昨年よりも多い600人もの方にご来場頂きました。

毎年人気の血糖、血圧、肺年齢等の検査は今年も大盛況で、昨年の反省から各ブースに整理券を用意したため、目立った混雑もなく、スムーズに検査して頂けました。

体験コーナーでは、エコバッグ作りや革細工体験、フットケアの他、今年は新コーナーとして看護師体験コーナーを作りました。看護師に教わりながら、血圧計や注射器を実際に使ってみる体験のほか、看護師や医師の白衣を着て写真撮影を行い、3階スタッフ手作りのアルバムに入れてお渡ししました。白衣を着た子供たちを見て、親御さんもスタッフも「かわいい!」と大興奮で写真を撮りまくっていました。

エスペランスでは施設見学や高齢者体験、認知症予防運動の他、ハンドマッサージやカフェなどを行いました。日頃お世話になっている企業の皆さんの協力もあって様々なブースが盛りだくさんで、お子さんからお年寄りの方まで広く楽しんでもらえたようです。

参加して下さった方々からは、楽しかった、来年もやって欲しい等々ありがとうございましたお声をたくさん頂きました。至らぬ点も多々あったとは思いますが、その反省を活かしました次のフェスタをよりよいものにしていきたいと思います。ご期待ください。

部署紹介

栄養科

こんにちは！北川病院栄養科です。
栄養科では、ご入院中の患者様に「安全」な食材を「安心」して食べていただき、喜んでいただける食事作りを目指して、栄養士・調理師計13名で日々努力しています。



仕事内容

○入院患者様への食事提供

食事の種類は大きく一般食と治療食に分けられ、病状に応じたお食事を医師の指示を仰ぎながら提供しています。また、患者様1人ひとりに栄養管理計画書を作成し、必要な栄養量を充たすために患者様の好みや食事の形態等も考慮して個別対応を行っています。

温冷配膳車を使用して、温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たい状態のまま、安全で美味しい料理を患者様にお届けしています。

常食（一般的の食事とほぼ同じ病院食）・高血圧食・心臓病食の方に限り、毎週月・水・金曜日に2種類のメニューから料理を選んでいただける選択食を行っています。また、四季折々の季節感を取り入れた行事食メニューを実施し、患者様に喜んでいただけるよう努めています。

○栄養相談

入院・外来患者様を対象に、生活習慣病の予防・治療のための栄養相談を当院の管理栄養士が行っています。月曜日の午前中・木曜日の午後には外来でもお受けしています。

医師から指示された栄養量をどのように摂ればよいか、具体的にどのような食事をすればよいかなど、ライフスタイルや好みに合わせてわかりやすくお話しいたします。

また、当院では特定健診後の特定保健指導も行っています。生活習慣を見直し、家族みんなで健康づくりを始めましょう！

※相談をご希望の方は、お電話または受診の際に主治医・看護師にお申し付けください。



この広報誌では「栄養だより」として皆様の健康に役立つ情報を提供しています。今後知りたい情報がございましたらぜひお知らせください。

第14回 元気であり続けるための健康教室

12月2日(土)に健康教室を開催しました。今回は当院歯科医師の上原と歯科衛生士の万代が講師を担当しました。元気に長生きするために特に重要な高齢者の歯の健康とその守り方について説明しました。

いくつになっても虫歯予防 ～高齢者に多い虫歯とその対応～



高齢者に多い虫歯

近年の調査で、若年層の虫歯は減少していますが、高齢者は増加傾向にあります。主な理由としては、

①残存歯数の増加

昔に比べ多く歯が残っている人が増えており、その分虫歯になる本数も増加しています。

②根面が露出した歯、義歯を支える歯

加齢により歯がやせ細り、歯の根元が露出したところ。また、義歯をしている人は、それを支える歯と金具が接触する部分に虫歯ができやすくなります。

③ブラッシング不足

歯磨きや義歯の掃除等日常のお手入れが不足している場合も多くあります。歯磨きをせず洗口液だけで済ましても歯垢は全く落ちないので効果がありません。しっかり磨いた仕上げに使うようにしましょう。

高齢になると歯の痛みもあまり感じなくなってくるため、知らぬ間に重症化していることもあります。特に歯の根もとの虫歯は進行すると歯が折れてしまう原因にもなります。

虫歯にならないためのお手入れ

①歯磨き

日々の歯磨きが何より大切です。歯ブラシを歯に対し垂直にあてて磨くスクラビング法、歯に対し45度の角度で歯と歯肉の間を磨くバス法の2つを組み合わせてしっかり歯垢を落とします。

②歯間ブラシ

歯ブラシだけでは歯垢を完全に落としきれません。最低1日1回はサイズのあった歯間ブラシで歯の間をしっかり磨いて下さい。自分に合ったサイズが分からない場合は歯科で相談してみましょう。

③フロス、糸ようじ

最後にフロスを使って隅々まで綺麗にしましょう。ホルダータイプと糸のみのものがありますが、使いやすい方で構いません。

④フッ素

歯を丈夫に保つにはフッ素が欠かせません。フッ素濃度が高い歯磨き粉やジェルを選ぶと虫歯予防に効果的です。法律で決められたフッ素濃度の上限が1500ppmなので、それに近い濃度のものを選ぶと良いでしょう。また、歯磨き粉を付ける時に水をつけたり、磨く途中で歯磨き粉を吐き出したり、磨き終わった後口をゆすぎすぎると、せっかくのフッ素が流れてしまうので注意しましょう。

⑤キシリトール

砂糖と違い虫歯菌が食べても歯を溶かす酸を産生しないため、虫歯菌を弱らせることができます。摂りすぎるとおなかが緩くなることもあるので注意しましょう。

これだけでは完璧ではありません。歯科で定期的に健診を受けてチェックしてもらいましょう。かかりつけの歯科医師を持って元気な歯を残すことは健康寿命（介護を必要とせず生活できる年齢）をのばすと言われています。元気に食べ、おしゃべりをし、いろんな運動をするのにも歯は欠かせない存在です。寝たきりで亡くなることをネンネンコロリ（NNK）、元気なままコロッと亡くなることをピンピンコロリ（PPK）と言うそうですが、NNKよりPPKを目指してしっかり歯をケアていきましょう。



・次回健康教室のお知らせ

第15回元気であり続けるための健康教室

テーマ 「眠る門には福きたる

～健康生活に役立つ良質睡眠の取り方～」

講 師：東洋羽毛工業(株)

上級睡眠健康指導士 田森 雄治

日 時：平成30年3月10日（土）14時～15時

場 所：和気郡和気町和気277

北川病院2階 会議室

参加受付：事前に受付かお電話でお申し込みください。

定員60名 定員に達し次第受け付け終了

電話番号：0869-93-1141 担当：阪口 森末

・紀典会忘年会



12月9日（土）に当法人の忘年会が行われました。毎年恒例の出し物大会ではピンクレディメドレーやバブリーなダンスを新人職員が披露し、他の職員が飛び入りで参加して盛り上りました。外来看護師と透析スタッフによる「ブルゾンなおみ with BOO」が登場して大きな笑いが生まれ、終わった後も撮影会が続いていました。良い年忘れの会となったでしょうか。

・新しいCTが入りました

12月18日(月)より東芝社製の80列CT装置が新たに導入されました。

これまでの16列CT装置と比べて、一度に検査できる範囲が広くなつたため、検査時間が半分以下となりました。また、検査部位に合わせて検査台の位置が自動で調整されるため、検査しやすくなり、患者様の負担軽減に役立っています。



あの人… どの人? こんな人!



内科医
宮本 勉

約2年ぶりにマラソン（ハーフ）を走りました。鹿児島の桜島で行われるマラソン大会です。桜島へは鹿児島港からフェリーで15分です。『フェリーが近づくと桜島は想像していたより大きくて、活火山なのでいつ噴火するかと思うと少し怖かったです・・』等と修学旅行の小学生かというような事を考えながら桜島へ初上陸！！桜島の海岸沿いで、錦江湾を眺めながらのきれいなマラソンコースでした。17 Km過ぎからがつらくて、少々バテました。予想通り制限時間ぎりぎりでゴールイン。そのあとは、温泉→ビール→芋焼酎（さつま揚げ・黒豚料理つき）と存分に鹿児島を堪能し、マラソンのつらさを吹き飛ばす夜でした（笑）『鹿児島・桜島 あいがとうしゃげました！！』



介護福祉士
岡村 美和

私は3階療養病棟で介護福祉士として働いてます和気町生まれ和気町育ちの岡村美和です。
家族3人と猫と犬と暮らしています。
趣味はドライブと食べ歩きと温泉やサウナや岩盤浴に入る事です。
サウナや岩盤浴に入るとたくさん汗をかいて心も身体もスッキリできいいリフレッシュになります。



診療放射線技師
播本 隆

趣味は、学生時代から始めたスキーです。学生時代はサークルの活動でスキーシーズン中は通算2週間程スキー場にいました。その間へリスキーやツアースキー等、楽しい反面怖い経験をしました。就職し結婚後は毎年家族とスキーに出かけています。最近ではゲレンデで滑っている時間よりはロッジでビールを飲んで寝ている時間が長いです。

編集 後記

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。昨年も無事にフェスタを開催できました。毎年広報担当としてカメラを持って会場内を動き回っているのですが、この日の歩数を調べてみると15000歩を超えていました・院内を9キロ以上歩いたことになります。仕事しながら運動もできて健康的ですが、さすがに翌日は筋肉痛になりました。

外来診察予定表

平成30年1月現在

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科①				※落合			※馬場		※鳩寄		大山	宮本
内科②	吉田	宮本	宮本	尾関	吉田	宮本	服部	吉田	吉田	宮本		鳩寄
内科③			本条	鳩寄								
総診科		和又	和又		和又		和又		和又			和又
外科	北川	北川	北川	西崎	石川	石川	北川	梶岡	北川	楳田	北川	二宮
皮膚・肛門	北川	北川	北川				北川		北川		北川	
麻酔	北川	北川	落合	※落合			北川		北川		北川	
婦人科			※茂本	茂本			茂本					
歯科	上原	上原	上原	上原	上原 國友	上原 國友			上原 國友	上原 國友	上原	上原
泌尿器							土井				交代制	

午後の診察は手術等のため、変更することがあります

事前にお電話でお問い合わせいただくか、ホームページの休診カレンダーをご確認ください。

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

水曜・金曜午前の内科②（吉田）は予約制（一般外来）です

※火曜午前茂本先生は10時～診察開始です。

※火曜日午後落合先生は不定休のため院内掲示をご覧ください。

※水曜午後馬場先生の診察は16時までです。

※木曜日午後鳩寄先生は最終週のみ休診です。

内科・外科・総合診療科（月～土）

産婦人科（火・木曜午前） 泌尿器科（木・土曜午前）

【受付時間】

午前の診察 7:00～12:00 開始 9:00～

午後の診察 7:00～17:00 開始 14:00～

※土曜は受付時間16:00まで

歯科（予約制 月～土、木曜休診）

【受付時間】

午前の診察 9:00～12:00 開始 9:00～

午後の診察 14:00～18:00 開始 14:00～

※土曜は受付時間16:30、診療時間17:00まで

当院ホームページのURL：<http://www.kitagawa-hp.jp>

E-mailアドレス：info@kitagawa-hp.jp

発行所 医療法人紀典会 北川病院 広報委員会

〒709-0497 岡山県和気郡和気町和気277

電話 0869-93-1141 Fax 0869-93-1200



ホームページでは「病院からのお知らせ」ページで、職員によるブログを掲載しています。こちらもぜひチェックしてみてください



スマートフォンからでも、ホームページにアクセスできます。左のQRコードを読み込んでください。