

さたがわ



夏号 Vol.59
2018.8



医療介護フェスタ2018 開催決定！

法人内研究発表会

部署紹介 透析室

健康教室 キケンな糖尿病 キチンと食養生

医療と
福祉で

日時
10/28(日)
10:00～15:00

医療法人紀典会 医療介護フェスタ 2018

つなげよう
地域の和

会場

北川病院
エスペランスわけ
和気郡和気町和気277・265

今年も医療介護フェスタの開催が決定しました！
各種無料検査や体験ブース、ステージイベント等々、盛りだくさんの内容で皆様のご来場をお待ちしております！この機会に北川病院、エスペランスわけにぜひお越しください！

※出展内容は8月現在での予定です。今後変更する可能性もありますので、ご了承ください。

健康教室
(エスペランスわけ1階ホール)

13:30～14:30

「冬の感染症対策」

講師：心臓病センター榎原病院

感染管理認定看護師 田村 幸二先生

定員60名 空きがあれば当日参加可能



イベントステージ

(北川病院1階ホール)

10:00～11:00

和気中学校吹奏楽部

11:30～12:00

キッズダンス

12:30～13:00

親父バンド

13:30～14:00

大正琴

14:30～15:00

清麻呂太鼓



体験ブース

各種検査

血圧・血糖・肺年齢・

骨密度・視力・インボディ測定



介護体験スタンプラー

健康・訪問介護・くすり相談

看護師体験 栄養科カフェ フットケア フラワーインテリア

革細工・エコバッグ作り お口の細菌チェック 認知症予防運動

ハンドマッサージ 軽食 お菓子づくり お餅つき バザー



平成30年6月29日(金) 第23回 法人内研究発表会



今年も法人内研究発表会を開催しました。今回は毎月行っているきよまろ連携研修会も兼ねているため、行政の方や、近隣の病院、施設の職員の方にもご来場いただきました。

発表するのは全13部署。限られた時間でこれまでの研究成果を伝えます。



研究の結果良い成果が得られた部署、そうでない部署様々でした。中でも3階病棟の口腔内の乾燥対策にレモン水を使う研究は、目に見えて乾燥が改善された反面、「口の中が酸性になるので虫歯のリスクが高まる」という指摘もあって、今後の検討とさらなる研究につながる良い発表となっていました。

発表が終わると理事長より優秀賞の発表がありました。受賞したのは北川病院の外来と、エスペランスわけの通所リハビリでした。病院外来は、「糖尿病カードシステム」という糖尿病患者様への新しい指導法を導入した成果を発表しました。通所リハビリはコグニサイズという頭と体を同時に使う運動で、認知症のある利用者様にどのような効果が見られるかについて話しました。

毎年各部署で様々な取り組みが行われています。来年はどんな発表が見られるでしょうか。今から楽しみです。

部署紹介

透析室

こんにちは！北川病院透析室です。

より効果的で患者様が満足できる透析医療を目指して日々努力しています。常勤スタッフは看護師3名と臨床工学技士5名です。その他に病棟から6名の看護師が交代で勤務し、多忙な時は外来からも応援を呼ぶ体制をとっており、各部署と連携をとりながら透析治療にあたっています。



仕事内容

○透析治療について

腎臓の動きが悪くなった患者様に透析治療を実施しています。腎臓が悪くなると尿が作れなくなり、余分な水分やミネラル、不要な代謝物などが体の外に出せなくなります。透析治療は患者様から血液を取り出して透析装置でろ過し、体に不要なものを取り除いて、綺麗になった血液を体に戻します。一般的には週3回、1日4時間ほど治療に時間がかかるため、テレビなどを見ながら安静に治療時間を過ごしていただいている。医師・看護師・臨床工学技士が協力し、安心・安全・安楽な透析治療ができるよう努力しています。



○臨床工学技士のお仕事

臨床工学技士（ME：Medical Engineer）とは、医師の指示の下に生命維持管理装置（主に人工呼吸器、人工心肺装置、透析装置、ペースメーカー、輸液ポンプ、シリンジポンプなど）の操作、及び保守点検を行う職種です。当院の臨床工学技士は透析室に在籍しており、日頃は透析に関わる医療行為を行いつつ、院内の医療機器（人工呼吸器・透析装置・高気圧酸素治療装置・輸液ポンプ・シリンジポンプ）の保守点検や異常時の対応をしています。また高気圧酸素治療を行う際には、医師の指示の下で臨床工学技士が治療を担当しています。

第16回 元気であり続けるための健康教室

6月16日(土)に健康教室を開催しました。今回は当院のスタッフで、糖尿病療養指導士の松村と柿木が担当しました。糖尿病の基礎や栄養面からの予防法について講演を行いました。

キケンな糖尿病 キッチンと食養生



そもそも糖尿病とは

食事で摂取した糖質は血液にのって全身の細胞に取り込まれ、エネルギー源として働きます。食事によって血液中の糖質、血糖値が上がり、インスリンというホルモンによってそれらの糖質が筋肉や細胞に取り込まれると血糖値が下がる、そうやって体内的血糖値のバランスをとっています。糖尿病とは血糖値を下げるインスリンが作られなくなったり(1型糖尿病)、働きが弱くなったり(2型糖尿病)する病気です。

インスリンの働きが悪くなると高血糖の状態が続き、動脈硬化が起こりやすくなるため、血管の流れが悪くなっている様々な場所に障害を起こします。手足の痛みやしびれができる神経障害、視力低下や失明にもつながる糖尿病網膜症、腎臓の機能が低下してひどい場合は透析が必要な糖尿病性腎症、この3つが三大合併症と呼ばれます。その他にも、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めたり、末端の血流低下による足の壊疽が起きて切断しなければならなくなったり、認知症や歯周病などにも関係してくるとも言われています。

これらの合併症が現れるまで糖尿病は静かに進行します。日頃の生活習慣が病気の状態に大きく作用するため、食事や運動、睡眠などの日々の生活を見直すことで、予防や状態の改善につながります。

また糖尿病の治療でインスリンや血糖を下げる薬を使っている人は、薬の作用で血糖が下がりすぎる低血糖にも注意しなければなりません。ひどい場合は昏睡状態に陥り、命に危険が及ぶこともあります。吐き気やめまい、体に力が入らないなどの症状があれば、ブドウ糖や砂糖などすぐに糖分を摂取しましょう。

食事で血糖値スパイクを防ごう

食事療法の基本は、三食規則正しく適量をバランス良く食べることです。三大栄養素はご飯・パンなどの主食でとる炭水化物を50~60%、肉・魚・卵などからとるたんぱく質が20~30%、肉・魚・油などからとする脂質が20~25%の割合でとると良いとされています。

空腹時血糖値の数値が正常でも、実は食後に急激に血糖値が上がり、また急激に下がる状態になっている人がいます。血糖値のグラフを見るとその急激な様子がトゲのように見えることから「血糖値スパイク」と呼ばれています。これは食後1~2時間以内の血糖値を調べなければ気づきにくく、老若男女誰にでも起こりうる症状です。血糖値スパイクは動脈硬化を起こしやすく、心筋梗塞、脳梗塞などの突然死のリスクを高めます。また、認知症やがんのリスクを高めるとも言われています。

この血糖値スパイクは食事で解消することが出来るとされています。対策としては以下の3つ。

①食べる順番は 野菜 → 肉・魚 → ごはん・パン

野菜に含まれる食物繊維は、食後の血糖値の上昇を緩やかにします。食事の際はまず野菜から食べ、次に主菜の肉や魚、そしてごはんやパンというように、食べる順番を意識するだけでも血糖値をコントロール出来ます。また、早食いは良くありません。ゆっくりと噛んで食べましょう。

②食事は抜かず朝ご飯をちゃんと食べましょう

朝ばたばたして朝食を食べないという方もいますが、食事を抜くと、その次食べたときに血糖値が上がりやすくなり、血糖値スパイクになりやすくなります。忙しくてもキチンと三食食べましょう。

③食事のちょこちょこ動きが効果的

食後15分以内は消化吸収を良くするために胃腸に血液が集まり、糖の吸収が活発になり、血糖値が上がりやすくなります。そんな食後に運動を行うと、筋肉へ血液が送られるため糖の吸収が抑えられ、血糖値の上昇が緩やかになります。運動は散歩や日常的な動作など簡単なものでも十分効果があります。

これらの対策を行って、食事で健康を保ちましょう。

・ 次回健康教室のお知らせ

※次回は当法人で開催する医療介護フェスタの一環として健康教室を行います。今までと日程や会場が異なりますので、来場される際はご注意ください。



第17回元気であり続けるための健康教室

テーマ「冬の感染症対策」

講 師：心臓病センター榎原病院

　　感染管理認定看護師 田村 幸二 先生

日 時：平成30年10月28日（日）13:30～14:30

場 所：和気郡和気町和気277

　　エスペランスわけ1階ホール※病院ではありません

電話番号：0869-93-1141 担当：阪口 森末

参加申込：定員60名 空きがあれば当日参加可能

　　1階受付かお電話でお申し込みください。

・ 平成30年度永年勤続表彰式

5月21日に永年勤続表彰式を行いました。今年は病院とエスペランスの合同開催で、合わせて19名が表彰されました。最長は検査室藤原室長の40年！長年この法人を支えてくれている職員の皆さん、これからもよろしくお願いします。



・ 9月末で婦人科を閉鎖します

誠に勝手ながら、諸般の事情により9月27日（木）の診療をもって、当院の婦人科を閉鎖することとなりました。突然のことでの皆様方にはご不便とご迷惑をお掛けすることとなります、ご理解ご協力のほど、何卒よろしくお願ひ申し上げます。



あの人… どの人? こんな人!



リハビリ科医師
中込 直

高齢になり体を動かすことがしんどくなっていました。夕食後はテレビを見るよりも、ほぼ毎日小説（主にサスペンス）を読みながらNHKのFMクラシックを鑑賞しています。現在は20数年前に自作したスピーカーと、オーディオ屋さんが推奨するスピーカーを交互に楽しんでいます。左の写真はそのスピーカーです。



外来看護師
橋本 周子

「毎日学校で母さんのお弁当を食べるのが待ち遠しいんよ。」娘に最近言われて嬉しかった言葉です。高校に通う娘のお弁当を作るのが毎朝の日課。運動部に所属しているため、彩りはもとより、栄養面や飽きない工夫が大切。とは思いつつ、毎日のことなのでつい手抜きになることも。反省の朝も、娘の優しさに救われる今日この頃です。



理学療法士
佐々木 康伸

北川病院に勤め始めて今年で6年目になる、理学療法士の佐々木康伸です。現在は入院、外来の患者様の他、訪問リハビリやエスペランスの利用者様と関わり、仕事をさせていただいています。

趣味はゴルフで、毎月リハビリスタッフや他部署の職員の方と一緒にコースを回っています。スコアはそこそこですが、楽しく健康的に日々を過ごしていきたいと思います。

編集 後記

このたびの西日本豪雨により被災された皆様に謹んでお見舞い申し上げます。当院やこの周辺地域は大きな被害はありませんでしたが、数人の職員の自宅や車が浸水被害にありました。いざという時の備えをより強固にしておかねばと職員一同気を引き締めています。被災地域の復興にはまだまだ時間がかかりますが、一緒にがんばっていきましょう。

外来診察予定表

平成30年8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	宮本			落合		濱田		鳩寄		大山	宮本	
内科②	吉田		宮本	尾関	吉田	宮本	服部	吉田	吉田	宮本		鳩寄
内科③		鳩寄	吉田俊	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	西脇	北川	矢野	北川	田渕
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。受付時間は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※9月末で終了）

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。