

きたがわ



目次

歯科通信	2ページ
職員紹介	3ページ
東備地域リハビリテーション		
広域支援センター活動	...	3ページ
栄養だより	4・5ページ
各教室より	6ページ
療養病棟より	6ページ
相談室から	7ページ
集音器って?	7ページ
外来診療予定表	8ページ

歯科通信 vol.4

“キシリトールでむし歯予防”

キシリトールという言葉はご存じの方も多いかと思いますが、テレビのコマーシャルやコンビニエンスストアでも必ずキシリトール入りガムを見かけますね。そして、キシリトールは『歯にいい』ということも多くの方がご存じのことでしょう。でも、なぜ『歯にいい』のでしょうか？そこで、今号ではキシリトールについてお話ししてみたいと思います。

キシリトールって？

キシリトールは、実は多くの果物や野菜(いちごやカリフラワーなど)に含まれている、天然の糖質なのです。しかし、その量は極めて微量なため、代替甘味料として利用する場合には、白樺や樫などの樹木、トウモロコシの軸、サトウキビの絞りかすなどに含まれるキシラン・ヘミセルロースを原料に化学的な方法で製造されています。砂糖と同程度の甘さがありながらカロリーは砂糖の3/4で、さわやかな清涼感の残る味が特徴です。

キシリトールのいいところ

むし歯菌(ミュータンス菌)のエサにならないため、むし歯の原因となる酸が作られません

むし歯菌は栄養にならないキシリトールを分解するのにエネルギーを使い、弱ってしまいます。その結果、お口の中のむし歯菌の数が減っていきます

キシリトールの甘さにより、唾液の分泌が促進され、口の中のpH値をむし歯の危険域から、正常な状態に戻します

むし歯になりかけた歯の表面の再石灰化を促進します

キシリトールの効果的な摂取方法

1日を通して少量を回数多く摂る(例、ガムだと3~10個を食事やおやつ後に分けて摂る、1日3~5回程度)

甘味料の50%以上がキシリトールで砂糖の含まれていない商品を使用する

毎日摂取する(100%のキシリトールガムを1日3回食べたとして、むし歯菌が減ってくるのが1~2週間後です。3ヵ月ほど続けることで、むし歯になりにくい状態になります)

キシリトールの摂取だけではむし歯を予防することはできません。毎日の歯みがきや歯科医院での定期健診などと組み合わせることによって高い効果が期待できるのです。キシリトールを上手に使って健康な歯を手に入れましょう。

新採用職員紹介



内科医師
赤松 興一



外科医師
小林 正彦



看護師
槇平 成子



看護師
本原 多恵



歯科衛生士
岡村 奈奈江



理学療法士
小島 洋子



理学療法士
渡邊 華奈



診療放射線技師
福島 孝



介護福祉士
藤田 亮



介護福祉士
森岡 明菜



ヘルパー
白瀬 美明



社会福祉士
井上 真衣

東備地域リハビリテーション広域支援センターの活動として…



平成17年2月10日午後7時より、東備地域で働いているリハビリ職の地域リハビリへの理解とお互いの連携を深める目的で、当院にて研修会を行い、33名の方々が参加して下さいました。今まで東備地域のリハビリ職が集まる機会がなかったせいもあり、様々な意見や悩みを聞くことが出来ました。

多くの方が施設間や職種間での情報交換が不十分でその点を改善する必要性を感じておられるようでした。今回のような情報交換の場を定期的で開催することは、東備地域のリハビリテーションサービスの向上に繋がると思います。今後も継続して行く予定です。

今回はリハビリ職だけでしたが、ケアマネやヘルパーさんや看護師さんなど、地域リハビリに関わる方すべてが参加できるような会にしていけたらと考えています。



栄養だより vol. 6



近年、日本人の寿命は驚くほど延び、日本は世界一の長寿国となりました。「高齢期を元気で自立して暮らしたい」というのは、だれしもの願いです。認知症や寝たきりにならず、健康で長寿を実現するには、老化をいかに遅らせるかが肝要。老化の進行をゆるやかにする食生活のポイントは、「おいしく食べて、低栄養にならないこと」です。

低栄養を予防し、老化を遅らせる食生活指針

三食をバランスよくとり、欠食(食事を抜くこと)は避ける

一食ごとに、主食(ご飯・パン・麺など)・主菜(魚や肉のおかず)・副菜(野菜のおかず)をそろえるように気をつけると、バランスがよくなります。

手作り料理も欠かさずに

調理済み食品は大変便利ですが、そればかりで食事をすませると、どうしても栄養のバランスが偏ってしまいます。少なくとも、一品は手作りの料理を加えるようにしましょう。

たんぱく質食品は毎回食べる

高齢期になっても、たんぱく質は十分に摂取する必要があります。毎食、魚・肉・卵・豆製品の中からどれかを欠かさず食べるようにしましょう。魚と肉の割合は1対1くらいが望ましく、魚に偏りすぎないことです。



油脂類を極端に減らさない

適度に油脂類をとることが、低栄養を予防します。植物油で1日に大さじ1杯程度が目安。炒めもの・サラダなどに利用しましょう。

牛乳・乳製品を積極的にとる

年をとっても、カルシウムは若い人たちと同じくらいに必要とします。牛乳は1日200ml以上とりたいものです。コーヒーに混ぜたり、シチューなどの料理に使用するのもよいでしょう。



季節の野菜、中でも緑黄色の濃い野菜を毎日十分に食べる



体に必要なビタミン類や食物繊維の豊富な野菜や海藻は、さまざまな種類をたっぷりとりたいたい食材。加熱するとかさが減り、またやわらかくなって食べやすくなります。一食ごとに、片手一杯(約100g)以上の野菜をとるようにしましょう。

和風・洋風・中華風などさまざまな料理を取り入れる

それぞれに長所・短所があるので、バラエティーに富む食事をとることで、いろいろな栄養素を過不足なくとることができます。

塩辛いものは控えめに



味覚の低下で塩味の濃いものを好み、知らず知らずのうちに塩分をとりすぎていることがあります。味付けに注意することはもちろん、塩分を多く含む食べ物(干物・塩魚・漬け物・塩辛・佃煮・練り製品など)は控えめにしましょう。

会食の機会を豊富にする

ひとり暮らしの方は、食事作りがおっくうになりがち。購入する食材も種類が少なくなり、低栄養に陥りやすいもの。一皿で肉や魚と野菜がとれる料理を中心にしたり、気のおけない友人同士集まって、会食の機会を設けたりするのも一法です。

噛む力を維持するために、義歯は定期的に点検を受ける

食べ物を噛み砕く力が衰えると、食べられる食品の種類や量も限られてしまい、低栄養につながります。



おすすりレシピ



アサリのチャウダー

- ① なべを温めてバターをとかし、切った野菜とグリーンピースをよく炒め、全体に油がまわったら、④を加えて煮立て、アクを除いてふたをして煮る。
- ② 芋がやわらかくなったら、アサリを加えて煮る。
- ③ アサリが開いたら、牛乳を加えてひと煮して火を消す。

アサリ … 殻つき 200g
(石ぬきをし、よく洗っておく)
玉ねぎ … 1/4ヶ
じゃが芋 … 1ヶ
にんじん … 1/2本 } 1cm角に切る。
グリーンピース(冷凍) 20g
バター … 大さじ1
④ { 4ヶ角固形ライオン 1ヶ
水 …… 1/2カップ
牛乳 …… 1/2カップ

< 材料/2人分 >

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

介護教室

3月3日に3階療養病棟で介護教室を開催しました。今回の内容は「ムダのないオシメの当て方」についてです。介護福祉士がオシメの説明や当て方の実技を行い、参加された皆様より多数のご質問を頂き、充実したものとなりました。

介護教室は3ヶ月に1回、3階療養病棟で開催しています。これまでに「移乗について」「言語療法と口腔ケア」「介護タクシーについて」「上手な食事介助」などをテーマに、院外から講師の方をお招きしたり、病院職員が講師を務めたりして行ってきました。次回は6月に開催する予定です。内容、日時等については院内の掲示板やホームページでお知らせ致します。事前の申し込みは不要ですので、どなたでもご参加いただけます。今後も皆様からのご意見・ご要望等を参考に教室を開催したいと思いますので、介護面でお困りのことなどがありましたら、ご意見箱や直接職員までお申し付け下さい。

高血圧教室

3月24日に行いました高血圧教室では、岩崎先生(循環器内科)に動脈硬化と高脂血症を中心にお話して頂きました。その一部をご紹介します。

『血圧は一日に10万回も変化する』といわれ、夜間は低く、朝高い傾向にあります。緊張やストレスなど、ちょっとしたことで上がり、家で測るといいくらいなのに、病院で測ると高い「白衣高血圧」や、その逆の「仮面高血圧」といった方もおられ、診断や治療効果を見るには、家庭での血圧チェックが大切だそうです。測り方は、『座った状態で、上腕(心臓とだいたい同じ高さ)を測る』のが基本とのこと。一週間くらい続けて測ってみて、自身の『普段の血圧』を確認しましょう。収縮期血圧(高い方)が160を越えるようなら、治療をしたほうが良いそうです。血圧は加齢によっても変化し、年齢+90(収縮期)くらいになると言われますが、では、80歳の方で、収縮期血圧が170あっても良いかということ、やはりお薬で130~140位に下げたほうが良いということです。

療養病棟より

3月2日に3階療養病棟にて誕生日会を行いました。今回はボランティアの谷川さんに踊りやカラオケを披露して頂きました。写真のような着物姿の他に、ピンクのウエディングドレス、カツラなどの衣装替えもあり、患者様からは驚きの声があがりました。カラオケでは患者様に馴染みの曲が多く一緒に歌われたり、手拍子をされたり、とても楽しいひとときでした。





今回はグループホームについてのお話です。

グループホームの対象者は、『要介護者であり、認知症の状態にある者』とされています。要介護認定で要介護 1 以上であれば認知症の重度の如何によらず

利用可能です。ただし、以下の例外があります。

- ・ 著しい精神症状を示す者
- ・ 著しい行動異常がある者
- ・ 認知症の原因となる疾患は急性の状態にある者

グループホームとは、『要介護者であって認知症の状態にあるものについて、その共同生活を営むべき住居において、入浴・排泄・食事等の介護その他の日常生活上の世話及び機能訓練をおこなうところ』とされています。つまり、グループホームとは、生活の場です。みんなで、食事の準備をしたり、買い物へ出かけたり、散歩に出かけたり、テレビを見ながら、お茶を飲んだりします。時には、家族会を開いて、ご家族の方と共に食事を作り、時間を過ごされるようにしているグループホームもあります。

グループホームの利用者の居室を見せて頂くと、馴染みのものを持ってこられています。家族の写真や、在宅で使用していたテレビ・タンス・ベットなど、家庭的な雰囲気のもと生活されています。また、1ユニットの人数は、5人以上9人以下です。利用者の居室は一人部屋です。利用料金は施設によってまちまちで、管理費や住居費などを設定しているところもあり、8万円から14万円くらいの間です。雰囲気や取り組みも多少違ってきます。希望される方には、施設の見学を勧めています。

集音器って、ご存知ですか？



左の写真…これは携帯電話ではありません。

集音器という道具で、これを耳に当てると会話や周囲の音などが大きく聞こえます。いわゆる補聴器のようなものですが、自分が聞きたい時だけ音を大きくできるし、ピーピーうるさく鳴る

こともあまりありません。また自分で使えなくても、話し相手の方が使ってあげることができるので、難聴の方がおられる家庭や施設などに一つあれば役に立ちます。補聴器のように高価でなく2万円前後で購入できます。実は最近ある患者様が使っていたのですが、便利そうなので他の患者様に紹介したところ、かなり反響がありました。

リハビリ室に現物とパンフレットがありますので、興味のある方は是非ご来室下さい。



外来診療予定表

平成 17年4月現在

		内 科	外 科	産婦人科	肛門科	麻酔科	歯 科	泌尿器科
月	午前	鎌 田	北 川堯	茂 本	北 川堯	北 川堯	友 成	
	午後	宮 武	小 林	茂 本			友 成	
火	午前	渡 邊	北 川堯	茂 本	北 川堯	落 合	友 成	
	午後	鎌 田	川 嶋	茂 本	北 川堯	落 合	友 成	
水	午前	吉 田	長 尾	茂 本			友 成	
	午後	宮 武	長 尾	茂 本			友 成	
木	午前	鎌 田	北 川堯	茂 本	北 川堯	北 川堯		万 波
	午後	岩 崎	長 尾		北 川堯	北 川堯		
金	午前	吉 田	北 川堯	茂 本	北 川堯	北 川堯	友 成	
	午後	間 阪	小 林	茂 本			友 成	
土	午前	北 川紀	北 川堯		北 川堯	北 川堯	友 成	
	午後	鎌 田	北 川堯				友 成	

- ・ 午後の診察は手術等のため変更することがあります
- ・ 木曜日午後・土曜日午前、糖尿病外来(予約制、担当医:吉田)

内科・外科・産婦人科 (月～土)

【受付時間】 7:00～12:00 13:00～17:00

【診療時間】 9:00～ 14:00～

ただし、産婦人科は土曜日、第2・4木曜日、第1・3木曜日午後は休診

泌尿器科 (木)

【受付時間】 7:00～12:00 【診療時間】 9:30～

歯科 (月～土)

【受付時間】 8:30～12:00 13:30～18:00

【診療時間】 9:00～12:30 14:00～18:30

ただし、歯科は木曜日休診。土曜日は診療時間 17:00 まで

【表紙の写真】 3月29・30・31日の三日間で行われました新規採用者研修の様子です。病院・老健合わせて12名が新たに医療法人紀典会のスタッフとして勤務します。皆さま、どうぞよろしくお願いいいたします。

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