

きたがわ



目次

歯科通信	2ページ
部署紹介	3ページ
栄養だより	4・5ページ
脱水にご用心	6ページ
座面昇降型車椅子	6ページ
相談室から	7ページ
お知らせ	7ページ
外来診療予定表	8ページ

医療法人 紀典会 北川病院

歯科通信 vol.5

“口臭について”

口臭は呼吸とともに口腔より発生、発散される悪臭のことを言います。口臭を病気として捉えた最初の人は、紀元前(今から約 2400 年前)ギリシャのヒポクラテスです。古代ローマの社交界では、香料を使った含嗽剤を口に含み、口臭を覆い隠すことが流行しました。また、紀元前のインドや中国でも口臭に関する記録が残され、仏教の伝来とともに日本へも伝わっていたようです。このように、口臭は古くから人類を悩ませ続けてきた身体症状の一つなのです。

口臭の種類

生理的口臭：早朝や食後数時間後、あるいは緊張したときなど唾液の分泌が少なくなると口の中の自浄作用が弱まって起こるもの。

食餌性口臭：ニンニクなどにおいの強いものを食べたときに起こる口臭で時間とともに消えていくもの。ただし、食べかすがあるとにおいが残ることもあります。

病的口臭：呼吸器や消化器の疾患など全身の病気が原因となって生じる口臭や、歯の清掃不良、歯周病やむし歯など口腔内の病気により生じるもの。口臭の中で最も多いケースが病的口臭で、中でも口腔内の問題により生じるものがほとんどです。

口臭発生のしくみ(歯科領域)

口の中には常に細菌がすんでいます。これらが磨き残しなどでたまった食べカスに集まり、それらを分解する際に臭いの成分が発生するのです。たんぱく質が分解されると、硫化水素やメチルメルカプタン、ジメチルサルファイドなどの悪臭物質が発生します。特に歯周病が進行すると、白血球、粘膜が剥離したもの、血液などが細菌によって分解され悪臭物質を発生させるため、口臭が発生しやすくなります。

お口の問題で起きる口臭を防ぐために

口臭の原因となっている歯垢(プラーク)の除去 = それぞれのお口の状態に合った正しいブラッシングや専門的なクリーニングが基本になります。口臭を防ぐ第一条件は、お口の中を清潔に保つことなのです。むし歯や歯周病(歯槽膿漏)がある場合は、治療をしなければなかなか改善できません。市販の洗口剤やガム、タブレットなどで一時的に口臭を消すことも効果がありますが、根本的な解決にはなりません。口臭はお口の健康に対する危険信号ともいえます。気になっておられる方は一人で思い悩まずに歯科で相談されてみてはいかがでしょうか？

こんにちは こんにちは

一般病棟(5階)です



5階病棟は内科・外科の混合病棟です。他病棟との大きな違いは、詰所の奥に『観察室』があるということです。こちらでは重症患者様を収容するわけですが、詰所の中からガラス越しに様子を伺うことができ、24時間心電図のモニターや、血圧、輸液、人工呼吸器等の管理も行っています。

長時間の点滴や酸素吸入、自動血圧測定器、といった具合に、チューブをたくさん装着され、中にはスパゲッティ症候群を起こされる患者様もおられます。24時間拘束されストレスを感じてしまわれるのです。

私たちナースはそのような患者様を励まし、元気づけ、笑顔で接し、和やかな雰囲気を作れるよう心がけています。笑うことによってストレスをやわらげ、患者様の一日も早い回復に向けてお手伝いできればと思っています。

スパゲッティ症候群とは…

重い病気で入院すると、治療のために体の中に管を何本も入れられることがあります。「この管は点滴のため、これは検査のため、栄養のため、人工呼吸のため、尿をとるため、手術の傷を治すため…」といった具合です。この様子がスパゲッティのからみあうように似ていることから、スパゲッティ症候群と名付けられました。

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

栄養だより vol. 7

これから暑い夏がやってきます。夏になると、体の不調を訴える人が多くなりますね。いわゆる夏バテです。夏バテは、汗をたくさんかくことにより、水分とともにビタミンやミネラルまで排泄されてしまったり、あっさりしたものばかり食べて、エネルギーや栄養不足になってしまうことが原因の一つです。生活のリズムを守り、食生活に気をつけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



夏バテ防止の食事のポイント

バランスのよい食事を摂りましょう

1日3食、少しずつでも食べるようにしましょう。暑いと、そうめんだけですませることもありますが、それでは栄養が偏ってしまいます。蒸したささみや温泉卵、またきゅうりなど千切りにして添えてみてはどうでしょう。

ビタミンB1を摂りましょう

脂肪や糖質をエネルギーにかえるには、ビタミンB1が必要です。ビタミンB1が不足すると、疲労感や脱力感が生じ、また胃腸の消化・吸収能力が低下してますます食欲がおちるなど、夏バテ症状を悪化させてしまいます。ビタミンB1を多く含む食品…**豚肉、うなぎ、豆腐、枝豆、玄米、麦飯**など。

さらに、ビタミンB1の吸収をよくするアリシンを含むネギの仲間(ネギ、タマネギ、にんにくなど)と一緒に摂ると効果的。

夏野菜を摂りましょう

夏の緑黄色野菜は、カロチン、ビタミンB1、B2、Cや、カルシウム、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。ビタミンの消耗が著しい夏場には、とくにたっぷり摂りたい食品です。例えば…**ピーマン、トマト、かぼちゃ、オクラ、ゴーヤ、モロヘイヤ**など。

水分・ミネラル不足に注意しましょう

汗をかいたら、**みそ汁**、**お茶**、**牛乳**、**スポーツドリンク**などで水分・ミネラルを補給しましょう。ビールや甘いジュースをがぶ飲みすると、糖質代謝のためビタミンB1がよけいに使われてしまうので、避けましょう。また胃腸を冷やす冷たい飲み物ばかりではなく、緑茶など温かい飲み物にするのもよいでしょう。

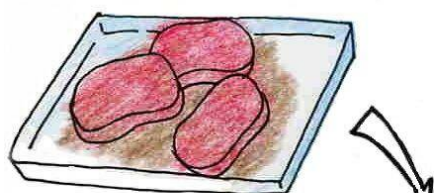


酸味・香辛料を上手に利用しましょう

梅干し、**酢**、**レモン**などの柑橘類に含まれるクエン酸には、疲労回復を早めるはたらきがあります。また、**生姜**、**わさび**などの香辛料、**しそ**、**みょうが**などの香味野菜は食欲を刺激します。これらを上手に料理に取り入れましょう。

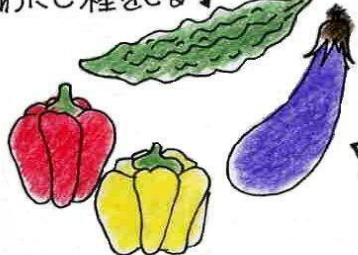
おすすめレシピ

豚肉と夏野菜の南蛮酢



おをもみこんで5分ほどおく

わたと種をとる



野菜は食べやすい大きさに切る

材料(2人分)

豚ヒレ 200g

a { 酒・しょうゆ } 各1大さじ2

片くりに 大さじ3

ゴーヤ 1/2本・赤ピーマン1ヶ

黄ピーマン1/2ヶ・茄子 2ヶ

b (南蛮酢) { しょうゆ・酢・水 各大さじ3
砂糖・ごま油 各大さじ1
ねぎのみじん切り 大さじ1/2
しょうが・にんにくのみじん切り 各大さじ1/2
赤とうがらし(種を除いて100g) 1本 }



170℃の揚げ油で野菜を素揚げし、片くりにまぶした豚肉も揚げる(フライパンに多めの油でいため揚げにしてもOK!)



あらかじめ混ぜ合わせておいたbの南蛮酢に野菜と豚肉を浸す

脱水に用心

人間の体は、約半分以上が水分で占められています。血液や筋肉にも水分は含まれ、体温の調節や栄養分の補給や老廃物の排出等の体を適切に働かせるための重要な役割を担っています。体内の水分を 10% 失うと脱水

となり口の渇き、頭痛、吐き気、めまい、皮膚の乾燥、体温上昇、倦怠感、目がくぼむ、尿が減る等の様々な症状が現れてきます。さらに 15% の水分が失われると生命が危険な状態になってしまいます。また水分が不足すると、血が濃くなって血管が詰まり、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなってしまいます。

汗をかいたり、下痢をしたりしたときには水分が不足しがちになります。特に乳幼児やお年寄りは脱水症状に陥りやすく、早め早めの水分補給を心がけましょう。

成人の一日に必要な水分量は約 2.5 リットルと言われており、そのうち 1.2 リットルを飲み物で補っていく必要があります。いくら口が渇いたといっても、急にがぶ飲みせずに、ゆっくりかむように飲みましょう。

また、むせたりして水分がうまく摂取できない方は、お茶やスポーツ飲料等にゼラチンや寒天を用いてゼリー状にして摂取することをお勧めします。ちなみに当院では番茶を寒天で固めたゼリーを食べてもらっています。簡単に作り方を紹介します。お試し下さい。

材 料：番茶 1500cc 寒天 4g (番茶 100cc に対して寒天 0.27g)

作り方：沸かしておいた番茶に水で溶いた寒天をいれ、もう一度沸騰させます。それを一回分ごとにカップにいれて冷やして固めます。(2～3 日は食べられます)



介護用品紹介

ご存知ですか？こんな車椅子

最近はこの車椅子を使用されている方もおられます。写真のように車椅子の坐面が昇降可能になっています。これだと床から立ちあがらずに車椅子に乗ることが出来ます。

主に使用されているのは歩くことが困難で、床を四つ這いや、いざりで移動されている方ですが、どうしてもベッドを使いたくない方や、ベッドから転落の恐れのある方など、場合によっては役に立つ車椅子です。介護保険対応ですので、要介護認定を受けておられる方は 1 割負担でレンタルできます。ただし注意すべき点もいくつかありますので理学療法士や作業療法士などによく相談してから導入してください。



相談室から

今回は、食事について書こうと思います。最近、退院間近の患者様や通院の患者様からよく質問されるのが、「病気のために、食事の内容を制限するように言われ

た。栄養士さんから話を聞いたんだけど、嚴重には出来ないしなぁ。何かいい方法は無いかな？」という内容のものです。「食事の内容の制限とはなんでしょうか？」と尋ねると、皆さん、塩分を控えるようにとか、一日のカロリー数を減らすようにとか言われるそうです。中には、透析をしていて、塩分・カロリーだけでなく、タンパク質やカリウム・水分などを制限するように指導があったと言われる方もいらっしゃいます。

患者様の中には、自分で調整される方もおられますが、自分で調整することがむづかしい方もおられます。地域によっては、高齢者向けに給食サービスをしているところもありますが、透析食のような、制限が多いお弁当を運んでくれるところは、なかなか見つけにくいです。そのような中で、一日一回届けてくれるのではなく、冷凍のお弁当で何日分かまとめて配達してくれるというお弁当の業者があります。金額は一食700円～1000円強ほどです。

最近、インターネット販売が普及し、どの業者もインターネットで注文することが出来ますし、電話やFAXでも可能です。インターネットで注文される高齢者の方もおられると思いますが、一人暮らしの場合は、別々に暮らしている息子さんや娘さんがインターネットで注文されるのでしょうか？ちょっと素朴な疑問がわきました。

話がかわりますが、相談室に4月から新しい相談員が入りました。名前は井上真衣です。これからは2人体制(午前中は、医事課勤務)で、患者様の要望に応えられるよう努力して行きたいと思います。

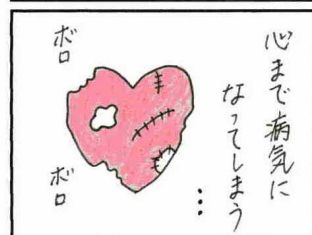
お知らせ

7月29日(金)13:00から健康教室を開催します。今回は『膝関節症』をテーマに、病気の成り立ち、予防、日常生活において気を付けたいことなどを医師、看護師、理学療法士がお話します。

どなたでもご参加頂けますので、興味がございましたら、職員に声をおかけ下さい。

大事な体験

ひろみ



外来診療予定表

平成 17 年 7 月 現在

		内科	内科	外 科	産婦人科	肛門科	麻酔科	歯 科	泌尿器科
月	午前	赤 松	吉田 DM	北 川 堯	茂 本	北 川 堯	北 川 堯	友 成	
	午後	鎌 田		小 林	茂 本			友 成	
火	午前	渡 邊	鎌 田	北 川 堯	茂 本	北 川 堯	落 合	友 成	
	午後	宮 武		川 嶋	茂 本	北 川 堯	落 合	友 成	
水	午前	吉 田		長 尾	茂 本			友 成	
	午後	赤 松		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	吉田 DM	長 尾		北 川 堯	北 川 堯		
金	午前	赤 松	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	交代制		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

土曜日内科:

第 1・3・5 週 鎌田医師

第 2 週 吉田医師

第 4 週 赤松医師

吉田医師が担当する内科 は予約制です

月曜日午前・木曜日午後は糖尿病外来です

金曜日午前是一般外来です

ご希望の方は当院受付までお越し下さい

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



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