

きたがわ



(和名勝名勝口香堂製行)

和名勝名勝口香堂製行

明治 or 大正? の北川病院付近の写真、木製の橋は自動車を通れたのでしょうか。

目次

歯科通信	2・3 ページ	昔話で家族団欒	6 ページ
栄養だより	4・5 ページ	相談室から	7 ページ
円背用ステッキ	5 ページ	外来診療予定表	8 ページ
療養病棟風景	6 ページ		

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

医療法人 紀典会 北川病院

歯科通信 vol.6

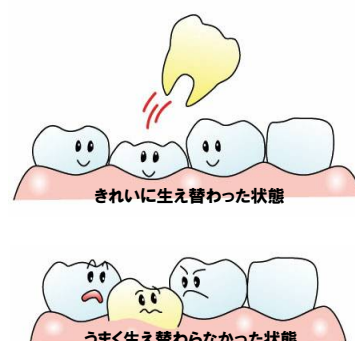
“乳歯の頃からデンタルケアを”

乳歯は生後6～8ヶ月で生え始める大切な歯です。赤ちゃんのお口の中にちっちゃなかわいいらしい歯が生えてきたのを見つけた時うれしくなった経験はありませんか？その反面、乳歯はやがて抜けて永久歯に生え替わるので「乳歯がむし歯になっても、いずれ抜けてしまうからいいんじゃない？」と思っている方はおられませんか？じつは乳歯の健康と永久歯の健康は切り離して考えることのできないものなのです。

◆ 乳歯のむし歯の影響

① 歯並びが悪くなる

早い時期にむし歯などの原因で乳歯を抜歯した場合、そのまま放置しておくとそのすき間にまわりの歯が寄ってきて永久歯の生えるスペースを狭めてしまいます。それにより、永久歯の歯並びに乱れが生じ、かみ合わせが悪くなる原因にもなります。



② 永久歯の形成に悪影響を及ぼす

乳歯がむし歯になったり、歯の根の先端が病気になったりすると永久歯の形成にも悪影響が及び、エナメル質や象牙質の形成が不完全な永久歯ができてしまうことがあります。

このように、乳歯のむし歯は永久歯の生える環境や永久歯の質自体も左右してしまうことがあるのです。ですから乳歯の手入れをきちんとして、永久歯へバトンタッチするまで健康な状態に保つことはとても重要な意味を持っています。

◆ 年齢別のお手入れ方法 (年齢と歯の状態はあくまで目安で、個人差があります)

① 生後6～8ヶ月頃(乳歯が生えてくる頃)

乳歯の前歯が生え始めるこのころ、まだ下の歯が2本程度であれ唾液が汚れを洗い流すので、積極的な清掃ではなくお茶を口に含ませる程度でも効果があります。上の歯は唾液の効果が及びにくく、下の歯よりも汚れが停滞しやすいので、食後ぬらしたガーゼで上下の歯を拭いてあげるとよいでしょう。この時期は安全器具付の歯ブラシなどをしゃぶらせたりして、少しずつ慣れるようにしていきましょう。



② 1歳～1歳半頃(乳臼歯＝乳歯の奥歯が生えてくる頃)

乳臼歯が生え始めたら歯ブラシによる歯みがき習慣の開始です。乳臼歯のかみ合わせ面に食べ物の残りカスや歯垢(＝プラーク＝細菌の塊)がたまりやすく、むし歯の原因となり

ます。1日1回は歯ブラシによる歯みがきをしましょう。歯みがきへの意欲を持たせるために、まずはお子さんに自由に磨かせ（遊んでもかまいません）、その後仕上げ磨きをしましょう。お口の中がよく見える体勢で、なるべく優しく細やかな動きで歯ブラシを動かすように意識してください。くれぐれも無理強いをしたり、怒ったりしないようにしてください。乱暴な歯みがきも厳禁です。この時期は歯みがきを習慣づける時期ですから、歯みがき嫌いにならないように、歯みがきが楽しくなるような工夫をしてみてください。磨いた後は必ずほめてあげてください。

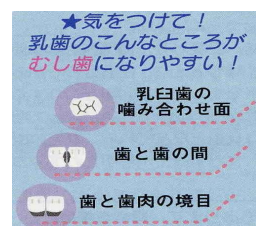
③ 2歳～3歳頃（乳歯が生えそろう頃）

乳歯が生えそろうと上下あわせて20本になります。このころは、自分で歯みがきすることで『自分の歯をきれいにするぞ』という気持ちを育てる時期です。全ての歯を磨けるよう、お子さんと磨く順番を決めるのもよいでしょう。不十分ながらも1人で磨けるようになりますが、仕上げ磨きは必ず行うようにしてください。乳歯のむし歯が急増する時期でもあるので、お口の中の変化に注意してあげてください。

◆ 乳歯を守るために

① ご家庭で

- 家族で食べたら歯みがきの習慣にする
- 就寝前の仕上げ磨きは必ずしてあげる
- おやつや食事の回数・時間を決める（ダラダラ食べるのは厳禁。砂糖を食べる量よりも頻度の方がむし歯の発生と関係が深い）
- フッ素入りの歯みがき剤や、キシリトールガム、タブレットなどを効果的に利用する



② 歯科医院で

3歳を過ぎたらむし歯がなくても一度歯科医院で専門的な予防の説明を受けられる方がよいでしょう。むし歯検診だけでなく、お子さんのお口の状態にあった歯みがき指導や歯の強化につながるフッ素塗布、むし歯予防のためのフィッシャーシーラント（乳臼歯のかみ合わせ面の溝をむし歯になる前に樹脂でコーティングする予防処置）も行うことができます。むし歯のリスク検査（自費）を実施している医院もあります。

◆ むし歯ゼロをめざして

むし歯がないまま歯科に慣れたお子さんは歯科医院は怖い所だと思わなくなります。むし歯ができてしまったから、歯科医院に連れて行って、歯科医院＝痛い、怖いというイメージを植え付けないですむように、まず予防から始めてみませんか？



栄養だより vol. 8

高血圧は、特別な症状が出ないことが多く、サイレント・キラーと呼ばれるほどです。知らない間に血管や心臓に負担がかかり、やがて突然、脳卒中や心臓病の発作を起こす場合があります。血圧が高いと言われたら、自覚症状がなくても治療を開始しましょう。また、食生活をはじめとする生活習慣を改善することで、高血圧の予防や治療につながるということが明らかにされています。今回はそのポイントについてご紹介します。

高血圧の予防・治療のための生活習慣

① 適正体重を維持する

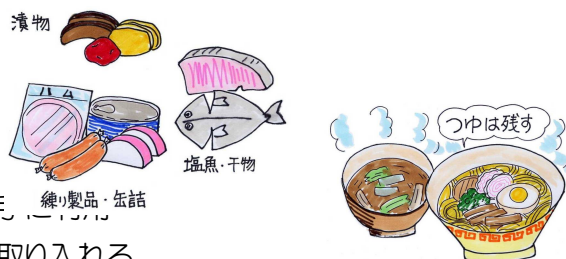
適正体重(kg) = (身長m) × (身長m) × 22 身長160cmの方では、1.6(m) × 1.6(m) × 22 = 約 56kg となります。肥満のある方は、減量するだけで、血圧が下がる場合があります。太っていると、心臓に負担をかけ、心筋梗塞が起こりやすくなったり、高脂血症になって、動脈硬化が進みやすくなります。甘いもの、果物、アルコールなど、とりすぎないようにしましょう。

② 塩分は1日7g以下におさえる

日本人の平均塩分摂取量は、13gくらいと言われています。高血圧の方は、この半分にするようになります。塩分は、すべて「食塩」からとっているわけではなく、半分は加工食品に含まれる塩分。残りが、みそ・しょうゆ・ソースといった調味料からとっています。

☆ 塩分を減らす工夫

- ・ 加工食品は控えめに
- ・ 汁物やめん類は1日1杯以下
- ・ 新鮮な材料で調理を
- ・ 酸味や香辛料・香味野菜も上手に活用
- ・ 和食に偏らず、洋風の献立も取り入れる



③ 栄養バランスのとれた食事を

☆ 野菜や果物に多く含まれるカリウムは血圧を下げるはたらきがあります。

野菜は毎食100g以上、果物は1日1個程度をとるようにしましょう。

(ただし、腎機能低下のためカリウム制限の指示がある方は要注意です)

☆ カルシウムやマグネシウムにも血圧を下げる

はたらきがあります。

両方を含む牛乳を1日1杯はとりたいものです。

☆ 飽和脂肪酸やコレステロールは動脈硬化を進めるため、肉より魚がおすすめです。



④ アルコールを制限する

アルコールをよく飲む方がアルコールを控えると、血圧が下がることは、さまざまな調査で証明されています。どうしても飲みたい方は、毎日飲まず、1日の量を減らすようにしましょう。



⑤ 運動を取り入れる

適度な運動は、血圧のコントロールに効果的です。また、肥満やストレスの解消にも役立ちます。体操・ウォーキング・水泳などを無理のない程度で、定期的に行うとよいでしょう。

⑥ 禁煙する

タバコのニコチンや一酸化炭素は、動脈硬化を進め、血圧を上げます。高血圧と言われたら、禁煙するよう努力しましょう。

おすすりめレシピ

サケと野菜の焼き浸し
ゆず風味 (塩分1.0g)

材料(2人分)

(生鮭 ... 2切(160g)
(酒 ... 大さじ1
エリンギ ... 2本(80g)
かぼちゃ ... 100g
つけ汁 { ゆずのしぼり汁 大さじ1
しょうゆ ... 小さじ2
だし ... 大さじ2
砂糖 ... 小さじ1
七味とがらし 少量



- ① サケは3〜4つづつに切って、酒をふる。
- ② エリンギは縦に6〜8つに裂く。
- ③ かぼちゃは薄いくし形に切る。
- ④ グリルで①〜③を焼いて、熱いうちにつけ汁に浸し、そのまま冷まして、味をなじませる。

野菜おでん

(煮汁飲まないとして塩分3.6g)

材料(2人分)

大根(輪切り) 8cm長さ(240g)
里芋(4つ割り) 大1個(90g)
人参(乱切り) ... 100g
れんこん(乱切り) ... 80g
ごぼう天 ... 2本(100g)
さつま揚げ ... 2枚(80g)
ゆで卵(からを剥く) ... 2ヶ
だし ... 3カップ
みりん ... 大さじ2
塩 ... 小さじ1/3
うすくち(しょうゆ) ... 小さじ2

おでんは特に塩分が高い食べ物。
練り製品のかわりに
野菜を増やします。



好みで
からし添える。

ご存じですか? “円背用ステッキ”



従来のステッキ(杖)はヨコ型(T字グリップの杖)で、円背(背中が曲がった方)にとっては少々使いづらいと感じられたことはありませんか? 今回はそんな円背体型の方でも握りやすいタテ型グリップのステッキを紹介します。グリップは左右どちらの手でも握りやすく疲れにくい形状です。また、グリップ下部には鰐(つば)が付いておりすべり落ちないので安心です。この円背用ステッキにご興味のある方はリハビリテーション室までご連絡下さい。

☆☆療養病棟風景☆☆



7月14日、和気小学校の3・4年生のみなさんが来て下さり、元気いっぱいの声で歌や朗読、縦笛の演奏を聞かせて下さいました。とても迫力があり、患者様もたくさんの元気をもらったようです。

8月3日には療養病棟で夏祭りを行いました。お馴染みの金魚すくい、ヨーヨーすくいに加え、今年はザリガニ釣りを行いました。仕掛けは、釣り糸にいりぼしを付けた単純なものです。試しにやってみると、とても根気のいるザリガニ釣りでした。患者様が本気になって釣っている姿はとても印象的で、子供時代を思い出して頂けたのではないのでしょうか。長い療養生活を送っている患者様により多くの四季を感じて頂き、有意義な日々を過ごして頂けるようこれからも地域との交流を深め、様々なイベントを開催していきたいと思います。

昔話で家族団欒

現在の社会は時の流れが速く、家族や周囲の人たちも慌ただしい日々を過ごす中で、おじいさんやおばあさんとゆっくり話をする機会がなかなか持てないのが実状ではないかと思います。そのような中であって、高齢者にとっては、自分を受け止めてくれる良き話し相手の存在が必要なのではないでしょうか。

最近のことは忘れっぽくなったけれど、昔のことは比較的よく覚えているということが高齢者に多くみられます。そこで会話のなかに昔話を取り入れてみるのはいかがでしょうか。昔懐かしい生活用具などに触れながら子供の頃の楽しかった思い出や戦中戦後の苦労話など、かつて自分が体験したことを語り合ったり、過去のことに思いをめぐらせたりすることで、情緒の安定や自我の形成(自分自身が何者であるかを確認すること)、生活の活性化につながると言われています。

秋の夜長、ご家族で語り合い、昔話に花を咲かせてみてはいかがでしょうか。



この10月より介護保険制度が改正されます。介護保険は施行から 5 年を経て、老後を支える社会保障制度の一つとして定着してきましたが、介護保険制度から給

付される費用は年々増大し、平成 17年度では、約7兆円に達する勢いであり、制度スタート時から見ると約 2 倍も増加している、というのが今回の改正の背景にあるようです。この保険料の上昇を抑えるためには、少しでも早く介護保険から給付される費用を効率化し、重点化していくことが必要とのことです。

今回の見直しで、保険給付費は年間 3000 億円程度減少し、保険料の上昇も全国平均で、月額 200 円程度に抑えられる見込みです。(現行のままでは、第一号被保険者の保険料は、全国平均で 1000 円程度の上昇が見込まれています。)

現行の制度では、同じ要介護状態の方でも在宅生活と施設生活されている方の費用負担が大きく異なっています。在宅では、居住費・光熱費・食事などの費用は、自己負担です。施設ではそういった費用は保険給付されています。このような差異を見直すということで、

1.「居住費」「食費」は、介護保険給付の対象外になり、介護保険サービスにおいて「居住費」や「食費」は在宅と同じように、利用者の方にお支払い頂くことになります。

2.所得の低い方には「居住費」「食費」の負担が低く抑えられます。所得の低い方には、負担の限度額を設定し、施設には補足給付を支給するということです。利用者の負担段階が 4 段階に分けられ(課税・非課税状況によって分けられる)、補足給付が受けられるのは、第 1 から 3 段階の利用者です。第 4 段階の利用者は、「居住費」「食費」は全額自己負担となります。「居住費」は居住環境に応じて設定され、多床室(相部屋)・従来型個室・ユニット型準個室・ユニット型個室の 4 タイプに分けられます。(当北川病院では、多床型となります。)

	第 1 段階	第 2 段階	第 3 段階	第 4 段階(基準費用額)
多床型	0 円	320 円	320 円	320 円

食費に関する見直しポイント

	第1段階	第2段階	第3段階	第4段階(基準費用額)
食費	300 円	390 円	650 円	1380 円

3.居住費・食費の保険給付外に伴い、介護サービス費の見直しとして、一割負担の介護サービス費について一日の療養費が見直されています。要介護ごとに、12単位低く設定されています。

今回の改正で、保険給付から居住費・食費がはずされることによって、負担額が一月で3万円ほどアップされる方もおられると思います。

この度の改正で、細かい情報が直前にならないと入って来ず、10月目前で患者様にご説明させて頂くということになり、不安に思われた方もおられると思います。ご不明な点がございましたら、相談室までご相談ください。

外来診療予定表

平成 17年10月現在

		内科①	内科②	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		湯 淺	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		成 島	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(午後):

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②は予約制です

月曜日午前・木曜日午後は糖尿病外来です

金曜日午前は一般外来です

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