

きたがわ



山あいの棚田も一面緑色になりました…（和気町南山方）

目 次

歯科通信	2 ページ	ご存知ですか？浴槽手摺り	6 ページ
薬箱（薬局より）	3 ページ	相談室から	7 ページ
栄養だより	4 ページ	施設内研究発表会	7 ページ
部署紹介	5 ページ	外来診療予定表	8 ページ
リハビリテーション室より	6 ページ		



～妊婦の歯科治療に

歯科通信

について Q & A ~

歯科治療による胎児への悪

(回答) 治療による影響は妊

どないといつてもよいでしょう。ただし、100%安全とはいきないので、妊娠期の歯科治療は必要最小限で行うのが望ましいと思います。治療は妊娠中期に行うのが比較的安全です。

影響はありますか？

娠初期をのぞき、ほとん

歯のレントゲン写真や麻酔、薬の服用は大丈夫ですか？

(回答) 歯科のレントゲンは線量も医科領域に比べ少ない上、防護衣を着用すれば放射線の被曝量はほとんどありません。ただし、これも必要な場合のみ行う方がよいでしょう。麻酔については量的にも少ないため影響はないでしょう。妊娠期にやむを得ず、お薬を服用していただく場合は、必要最小限で安全性の高いものを選択します。



妊娠中にカルシウムをたくさんとると子供の歯が強くなりますか？

(回答) カルシウムをたくさんとったからといって、歯がとくに丈夫になるということはないようです。歯の栄養のためには、カルシウムだけでなく、タンパク質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランスよくとることが大切です。

妊娠すると歯が弱くなると聞いたのですが…

(回答) 妊娠によって歯が弱くなることはありません。しかし、妊娠により、唾液性状やホルモンバランスの変化、つわりや不規則な食生活といった理由により、むし歯になりやすい状態になることや歯ぐきの炎症が起りやすい状態になることがあります。つわりのひどい方は歯みがきが不十分になりやすいので、とくに注意が必要です。



薬箱

1 . 食べ合わせ



「今日はウナギにする？」給料日の夜、奥方とスーパーへ買い物に。
 「こっちのエビで天ぷらでも良いけど」
 「ウナギと天ぷらって食べ合わせがよくないんじゃなかったかな？」
 と奥方が一人で妙なボケ。

「食べ合わせが悪いのは、ウナギは梅干しで天ぷらはスイカ。」と
 軽くつっこみ。



これには諸説あり、ウナギの脂っこさと梅干しの強い酸味が刺激
 し合い、消化不良を起こすことがあるらしい。またスイカは水分が多いので、胃酸
 を薄めてしまい、その結果うまく消化する事ができにくくなるそうだ。

「トンカツとキャベツ、逆にこの食べ合わせは老化防止や疲労回復に良いだって。
 キャベツは食物繊維を多く含むため、トンカツの油分の吸収を抑制するの。また、
 トンカツは高カロリーだけど、キャベツにはカロリーを燃やす働きもあって。」と
 人のお腹をギュッとつまみながらうんちくをたらたら。（“あるある”とか“みの
 さんの番組”の見過ぎじゃないの？）

薬にも飲み合わせ、食べ合わせが良くないものが結構あります。
 血液が血管の中で固まり、血が流れなくなる病気を予防する薬『ワーファリン』。
 血栓症といって、心筋梗塞や、脳梗塞などの予防に使われる薬です。

この薬は血液を固める物質を作るのに必要なビタミンKの働きを抑えるのですが、
 ビタミンKをとるとワーファリンの力が打ち消されてしまって薬が効かなくなります。ですからビタミンKの極端に多い食品、例えば、納豆や健康食品のクロレラや
 青汁などはとってはいけません。特に納豆の場合、納豆菌が腸管内でビタミンKを産生しワーファリンが全く効かなくなるということにもなりかねません。少量でも注意が必要です。

ほうれん草、春菊、パセリ、ブロッコリー、クレソン、小松菜、三つ葉、カブ
 菜、キャベツ、芽キャベツ、サニーレタス、ニラ、ワカメ、昆布など、緑黄色野菜
 や海草類は、全くとらないことは栄養上良くないので、毎日一定量（お浸しにしたり、おみそ汁に入れたりする量）をとるようにして、一時的に大量摂取しないよう
 にしましょう。

反対に、ワーファリンの効き目を強く出しすぎることがあるのが、タマネギ。タ
 マネギと一緒にとると出血しやすくなることがあります。脳梗塞、心筋梗塞の方は
 タマネギのとりすぎにも注意しましょう。

参考：エーザイHP

”オーガニックヘルシーレストランHP 薬の食べ合わせ”

”食べ合わせの検証”

栄養便り vol. 11

食事で脳を鍛えよう

最近物忘れが多くなったと感じたり、言いたい言葉がなかなか出てこないなど、思い当たることはありますか？脳の機能は青年期を過ぎると加齢とともに低下します。毎日積極的に脳を使う習慣をつけることによって脳の機能の低下を防ぐことができるのです。

脳に必要な栄養素を取り入れ、楽しく料理をして脳を鍛えましょう。

DHA・EPAをたっぷり



脳に必要な栄養素の代表といえばDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)。これらは脳細胞の重要な構成成分で脳の機能維持に役立っています。

サンマ,サバ,イワシ,サケ,マグロなどの青背の魚に多く含まれます。

脳にビタミンをたっぷり

脂質が多く酸化の害を受けやすい脳にとって、抗酸化ビタミンであるビタミンA・C・Eは老化を防ぐための重要な栄養素。又ビタミンB1も脳の主なエネルギー源である糖質からエネルギーを産生するのに不可欠なビタミンです。



ビタミンA：うなぎ,レバー,牛乳,乳製品,緑黄色野菜など

ビタミンE：植物油,マーガリン,ピーナッツなどの種実類,小麦胚芽など

ビタミンC：緑黄色野菜,果物,緑茶,芋類など

ビタミンB1：豚肉,大豆,ピーナッツ,うなぎ,そば粉,玄米などに多く含まれます。

料理で脳トレーニング



五感を駆使する『料理』には計算ドリル以上に脳を鍛える効果があります。献立を立てる・材料を切る・煮る・盛り付ける…いずれの場面でも脳は活性しています。

家族で(男性の方も)会話をしながら料理を作りましょう。

よくかんで脳を刺激

かむという動作は脳の働きと密接な関係があり、回数が多いほど脳細胞の活動が盛んとなり、頭の働きもよくなります。1口あたり20～30回はかむことを目標とします。かみごたえのある食材(脂肪の少ない赤身肉,イカ・タコなどの魚介類,繊維の多い根菜類,豆類など)を取り入れるのも効果的です。

部署紹介

外来看護部

外来看護部のモットーは 笑顔と気配り です。

患者様や御家族の方の中には、不安をお持ちの方、緊張感を抱き受診する方もいらっしゃるのではないかと思います。

私達外来看護師は、そのような患者様のお力になりたいと考えています。

外来看護部を紹介します。

外来では、看護師 6 人で、外来診療を中心に患者様の健康管理、看護、介護相談、訪問看護を行っています。

少し仕事の内容をお話しましょう。

午前 8 時 30 分、まず、診療準備、環境整備（患者様が快適に診療を受けられるよう配慮しています。）診察前の検査、から一日が始まります。9 時から診察が始まり、診察室で医師の診察介助、他部門との連絡調整、処置、検査介助、注射、点滴、採血、採尿、生活指導等を行っています。

私達は、短い時間の中で患者様一人ひとりに適した配慮、生活指導などを行い、患者様に満足して頂けるような対応を心掛けています。そして、患者様が病気と上手に付き合いながら、少しでもいい状態で日常生活を送っていただきたいと考えています。これからも、外来患者様に安心して受診して頂けるよう日々努力していくと思います。

体調が何かおかしいな？と思われた時は早めの受診をお勧めします。その際、私達外来スタッフ一同は、笑顔で皆様のお世話をさせて頂きます。お気軽に声をおかけ下さい。



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



リハビリテーション室からのお知らせ

4月の診療報酬改定で、これまでリハビリに対して医療保険が適用されてきた疾患に利用期間の制限が設けられることになりました。

厚生労働省が利用日数を制限したリハビリ

主な疾患

脳卒中・脳障害	180日
手足の骨折・切断など	150日
慢性心不全・心筋梗塞など	150日
呼吸器疾患（喘息・慢性呼吸不全など）	90日

このため、生活のための身体機能の維持を目指す高齢者や、脳卒中や骨折などで手足が不自由になった、などの障害を持つ方々は、もうすぐ病院でのリハビリを継続できなくなってしまう可能性が高くなっています。

今後は病院でリハビリ対象から外れた患者様は、介護保険による福祉施設への通所や在宅への訪問リハビリでの対応になる予定です。当院でもできるだけ訪問リハビリで対応していきたいと考えていますが、それでも介護保険の対象からはずれる患者様や長期入院中の患者様は、いきなりリハビリを打ち切られることになります。

今まで無制限に医療保険が適用されていたことに関しては賛否両論ありますが、実際に障害を持ってしまった患者様やその家族の方々にとっては、いきなりリハビリを打ち切られることは残された身体機能の低下を招き、寝たきりや閉じこもりにつながる恐れもあり、命にかかる問題です。このため当院のリハビリ科では厚生労働省に制限撤回を求める署名活動を行い、250名以上の方にご協力いただきました。皆様どうもありがとうございました。

ご存じですか？　浴槽手すり



浴槽への出入りの際バランスを崩したり、湯船からなかなか立ち上がり切れず困ったという経験はありませんか？ 今回は取り付け簡単な「浴槽手すり」をご紹介します。これは浴槽に穴をあけたりしないので、取り付け工事は必要ありません。浴槽の縁を挟んでねじで締めるだけなので、着脱も自由にできます。この「浴槽手すり」に興味のあるかたは、リハビリテーション室までご連絡ください。

有料老人ホーム（介護付）



退院後、自宅での生活を希望されても、介護者がいなかつたり、子どもたちは遠方に住んでいるなど、様々な家庭の事情により、施設を探すということになる方もおられます。最近の相談ケースでも、有料老人ホームについて紹介することが続けてありました。

退院してすぐに施設に入所できるケースは、正直なところ少数です。ご夫婦一緒に入所できるところを希望される場合などは尚更です。ご本人の状態にもよりますが、お二人の状態に差がある場合は、そろって介護老人福祉施設に入所することは難しいです。介護老人福祉施設などは、要介護状態が重い人から入所するようになりますので、ご本人は入所できる状態であっても、連れ合いの方が、ご自身の身の回りのことに関して不自由はないけれども介護に従事するほどの元気はない、といった状態では一緒に入所するのは困難です。

このような場合にご紹介していますのが、介護付有料老人ホームです。施設によつては夫婦部屋を持つところもありますが、個室を二つ借りて、夫婦で利用する方法をとっているところもあります。気になる利用料ですが、やはり、介護老人福祉施設に比べると割高です。家賃・管理費などが含まれ、食事の減額制度は利用できません。施設によって利用料金の幅があり、また、要介護状態でも異なってくるのですが、二人で一月に25万円～といったところでしょうか。最近、市内に建設中の施設やオープンしたての施設から案内が来ています。興味がおありの方は一度お尋ねください。

施設内研究発表会

5月25日にエスペランスわけにて、『紀典会施設内研究発表会』が行われ、職員のみならず、町内外の居宅支援事業所や施設の方も、聴講だけでなく、演題発表にもご参加下さいました。看護部門・介護部門・リハビリ部門・栄養科など、各機関より15題の発表があり、同じ部門の発表でも研究テーマの視点が違っていたり、現在取組中の経過報告であったり、まさに直面している事例報告など、内容は様々でした。

この発表会は、私たちの日頃の技術研鑽の成果を発表する場として、また、地域における医療・福祉の連携をより深める機会となる場になれるようにと、年に一度、毎年5月にエスペランスわけで開催しています。興味がある方は、お気軽にご参加下さい。



外来診療予定表

平成18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		北川 堯	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	茂本	北川 堯	北川 堯	友成	
	午後	交代制		北川 堯	茂本			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 赤松医師
 第4週 吉田医師

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(DM)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

小はな幸世

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