



Vol.77
2024年 夏号

医療法人紀典会
北川病院 広報委員会

〒709-0497
和気郡和気町和気277
Tel: 0869-93-1141

- ・ 特定健診について
- ・ 生活習慣病の診察について
- ・ 夏はドロドロ血液に注意
- ・ 新任医師紹介
- 他

和気町・備前市の国保特定健診について

受付期間：令和6年7月1日～11月30日
(和気町は11月30日までの受付で12月19日まで予約可)

定期的を受診している方の場合、期間中の定期受診日に実施をお願いしています。定期受診のない方は事前予約制です。受付またはお電話で予約を取ってください。

※実施日には必ず**絶食**で、**受診券**と**保険証**を持参してください。絶食でない・受診券がないと受付できませんのでご注意ください。



生活習慣病の診療方法が変わりました。

糖尿病、脂質異常症、高血圧症を主に治療している患者様の診察方法が変わりました。お薬に頼るだけでなく、生活習慣の改善を心掛けていただけるよう、おひとりお一人に合わせたご提案を記載した療養計画書を作成します。

計画書をもとに医師や当院のスタッフが治療の進み具合を確認して、食事、運動、お薬、生活習慣の疑問や悩みに個別に対応します。

これは厚生労働省が定めた新しい取り組みに基づいて行うもので、診療報酬の見直しにより患者様の負担額が変わってることがあります。

夏はドロドロ血液に要注意！

夏は汗をかきやすいだけでなく、冷房による湿度の低下などもあり、知らないあいだに水分が足りなくなっています。水分不足や肥満などが原因で血液の粘度が増し、血流が悪くなるとドロドロ血液になりやすくなります。

また、冷房の効いた室内では毛細血管が収縮することによっても血流が悪くなり、冬よりもドロドロ血液になるリスクが高くなります。

水分補給とあわせて食生活に気を付け、血液をサラサラにする食品をとることで夏のドロドロ血液を予防しましょう。

【血液サラサラ食生活六カ条】

- ①エネルギーは適切な量をとる。
- ②毎日決まった時間に3食とる。
- ③脂肪の多い揚げ物などをとり過ぎない。
- ④甘いものや主食をとり過ぎない。
- ⑤塩分は控えめにする。
- ⑥血液サラサラ効果のある食品をとる。



【血液をサラサラにする主な食品】

お茶、魚、海藻、納豆、酢、きのこ、野菜、ねぎ類

【夏のドロドロ血液注意点】

暑いとつい飲みがちなビールなどのアルコール類ですが、飲み過ぎると利尿作用によって飲んだ以上の水分が体外に出ていき、脱水症状に陥ることがあります。また、ジュースや清涼飲料水など、糖質を含む飲み物もエネルギー過多につながる為、水分補給をする時はお茶や水を基本にしましょう。

また、冷たい飲み物の飲み過ぎは胃袋を冷やし、胃の周りの血管が収縮して血流が悪くなり、冷えた胃を守るために脂肪がつきやすくなります。暑い季節ですが、できれば温かい飲み物または常温での飲用をお勧めします。

新任医師紹介 金曜午後内科 石黒美佳子

内科の石黒美佳子です。学生の頃は赤磐市までの通学であり、なかなか和気町まで足を延ばすことができませんでしたでしたが、この度来ることができてうれしく思います。気候が良い間に閑谷学校にも行ってみたいと思います。

専門は消化器内科です。普段は大腸疾患をメインに診療していますが、一般内科も含めて診療していきます。困ったことや気になったことがあれば相談してください。一人一人の患者さんとしっかり向き合っていきたいと思います。よろしくお願いします。



介護医療院 介護福祉士 岡村 美和

ここ和気町で生まれ育ち、こどもの頃からお世話になっていた北川病院に、縁あって働かせていただくようになって、今年で15年が経ちました。

そんな私のリフレッシュ法一つ目はドライブです。岡山県内（時々兵庫・広島・鳥取県も）を特に目的地は決めずにただ走るだけ（道の駅・直売所・サービスエリアは好きなので見かけると寄っています）でも良い気分転換になって気持ちが一掃されます。

二つ目は、勤務の休憩時間に飲むコーヒーです。主に有名店（ス〇バ）や岡山県内で販売されているコーヒー豆焙煎所さんのを色々購入して飲んでいきます。面白いところでは野生のコーヒーのコーヒー豆というものもあるそうです。

コーヒーは飲むと眠気覚ましになりますし、お湯を注ぐ時にとっても良い香りがしてリラックスできます。

これからも適度にリフレッシュしながら日々の業務に当たりたいと思います。



発熱外来のご案内

- 風邪・発熱症状のある方
- 下痢、嘔吐症状のある方

院内には入らず、必ずお電話で事前にご連絡をお願いいたします。

受付時間 9時～11時 14時～16時

土曜午後、日、祝、時間外は発熱外来としての診察はお受けできません。

外来診療予定表

	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	北川貴				北川貴	吉川		北川貴 15:00～		石黒	宮本	担当医
内科②			大後戸	宮本		宮本	服部			宮本		
内科③	大和	北川貴	吉田俊	大和	大和			大和	北川貴		北川貴	
総合診		和又	和又				和又		和又			
外科	北川	濱崎	北川	新田	谷口	谷口	北川	谷口	北川	北川	北川	交代制
皮膚・肛門	北川		北川				北川		北川	北川	北川	
麻酔	北川		北川				北川		北川	北川	北川	
歯科	上原	上原	上原	上原	石橋	石橋	上原	上原	上原	上原	上原	上原
泌尿器					津島						交代制	

午後の診察は手術等のため、予定を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、病院受付前の掲示板、ホームページの休診カレンダーをご確認ください。

内科・外科（月～土）

泌尿器科（水・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）

【受付時間】

午前の診察 9:00～12:00 開始 9:00～

午後の診察 14:00～16:30 開始 14:00～

当院ホームページのURL：<http://www.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



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。