

皆様と共に  
質の高い医療  
を目指します

1. 質の高い安全な専門医療を提供するため、努力します
2. 利用する皆様の権利を尊重し、安全な医療を提供します
3. 職員が誇れる地域に根ざした病院づくりを目指します



～病院と地域を繋ぐコミュニケーションペーパー～

<http://www.zensyukai.com>

発行 善衆会病院【広報委員会】 〒379-2117 群馬県前橋市二之宮町1381 TEL/027-268-3321(代表) FAX/027-268-3911(連携室) E-mail/mail@zensyukai.com

季節の花  
7月



薰衣草 ラベンダー

夏、枝先に淡紫色の花穂をつけるシソ科の低木、ポピュラーな薬用植物のひとつ。鎮痛や精神安定、防虫、殺菌などに効果があるとされアロマテラピーやハーブティーに用いられます。花言葉は「期待」「あなたを待っています」他。

# 外来担当医表

平成25年7月1日

◎ 急な変更がございますので、お問合せください。

		月	火	水	木	金	土	
整形外科	午前	一般	関 隆致 伊東美栄子	山口蔵人 ※交代制	関 隆致 近藤尚行	山口蔵人 野仲聡志	恩田 啓 生越敦子	山口(蔵) 野仲 [第1] 山口(徹) 近藤 [第2] 関 中川 [第3] 関 生越 [第4] 近藤 野仲 [第5]
		専門			門田 聡 [足関節]			
	午後	一般	山口 徹	※交代制	鈴木啓司	中川智之	近藤尚行	
		専門			恩田 啓 ※【脊椎】		恩田 啓 【脊椎】	
スポーツ整形外科	午前	一般	木村雅史 ※【予約制】 生越敦子	木村雅史 ※【予約制】 鈴木啓司	山口 徹 中川智之	木村雅史 ※【予約制】 吉田勝浩	山口 徹 伊東美栄子	吉田 中川 [第1] 生越 鈴木 [第2] 山口(蔵) 野仲 [第3] 山口(徹) 鈴木 [第4] 吉田 中川 [第5]
		専門						設楽 仁【肩】 [第1] 高岸憲二【肩】 [第3]
	午後	専門			近藤尚行 ※【ESWT】		木村雅史 [第1,3]14:00-16:00 ※【統合医療】	
泌尿器科	午前	一般	真下 透 西井昌弘	篠崎忠利 斉藤浩樹	岡村桂吾 宮澤慶行	真下 透 岡村桂吾	上原尚夫	真下 透 西井昌弘(10:00~)
	午後	一般	岡村桂吾	上原尚夫	真下 透 宮澤慶行	西井昌弘	西井昌弘	
		専門	真下 透 【化学療法】				岡村桂吾 【特殊】	
内科	午前	一般	谷田部寛 林 潤一	生方幹夫 林 潤一	生方幹夫	谷田部寛 林 俊誠	谷田部寛 生方幹夫	林 潤一(9:30~) 櫻井則之[第1,3,5] 富澤健史[第2,4]
	午後	専門	中島 忠 【循環器】					
外科	午前	一般	福島晴夫	遠藤範之	福島晴夫 荻原 博	遠藤範之	福島晴夫	荻原 博
		専門		荻原 博 【NST】			小櫃由樹生 【血管外科】(10:00~)	
麻酔科	午前	河野正和	人見振一郎	河野正和	人見振一郎	河野正和		
皮膚科	午後			太田美つ子 [第1,3,5]				



当院での「チーム医療」の  
取り組みについての全体説明会の様子

## 医療系の大学、専門学校に通う学生さんを対象に 学生のための病院見学会 好評につき第二弾を開催しました!

5月の開催に引き続き、おかげさまで好評をいただき  
6月も見学会を開催する運びとなりました。  
看護師・理学療法士・社会福祉士・臨床工学士等の職種希望の方が参加し、  
各部署の業務内容と関わり合いについて丁寧に解説しながら  
当院の「チーム医療」の取り組みについて説明を行いました。  
施設見学もしていただき、医療機器の説明や実際に働いている様子を  
見ていただき、職場の雰囲気も多少ではありますが  
お伝えできたのではないかと思います。

### 参加していただいたみなさまの声

- ・それぞれの部署の特徴や、部署間の連携をしていることが理解できた
- ・専門的な機器や取り組みを見学でき、病院の特徴がわかった
- ・(各部署のそれぞれの所属長と密に話す場を設けたことが高評価だった反面)実際に働いている人の意見を聞きたかった
- ・具体的に善衆会病院をイメージできるようになった
- ・地域医療やチーム医療に力を入れている貴院で理学療法を行いたい、心から思った
- ・どの職種でも、職員が笑顔で対応してくれて非常に良い職場環境だと感じた
- ・質問に答えてくれる時間があって、良かった
- ・病院内での社会福祉士の役割が理解できた

学生それぞれが思い描く「医療人」のイメージを明確にさせていただき、夢を膨らませられるような見学会や相談会等を随時開催していきたいと考えております。また、学生が夢を叶えられる環境作りにも取り組んで参ります。



**健康講座のお知らせ**

日時 平成25年7月17日(水)  
14:00-15:15

善衆会病院  
薬剤科係長 岡田 牧子  
薬剤師

会場 城南公民館  
前橋市二之宮町1320

定員 30人  
入場無料

健康講座を開催いたします!

**後発医薬品を知ろう!**  
～ジェネリック薬とは  
どのような薬なの?～

申込み先 善衆会病院  
地域医療連携室  
TEL.027-268-3321  
(月～金/9:00～17:00 土/9:00～13:00)

〒379-2117 群馬県前橋市二之宮町1381  
TEL/027-268-3321(代表)  
FAX/027-268-3911(連携室)  
**善衆会病院**  
<http://www.zensyukai.com>

平成25年4月1日より初診受付時間に変更になりました

受付時間	午前	全診療科 8:30～12:00 (初診は、11:30まで)
	午後	泌尿器科 14:00～16:00 整形外科 15:00～17:00 (初診は、16:30まで)

※ 整形外科の脊椎外来と統合医療外来、リハビリテーション外来、ESWT外来は、完全予約制であり、初診は一般整形外科での診察となります。尚、統合医療外来は、保険外診療となります。



# 健康寿命を 考える。

第6回



# 生涯を通して スポーツを 楽しむ方法



善楽会病院 整形外科  
山口 蔵人

適度な運動習慣が健康寿命の延伸に効果をもたらすことは多くの研究者によって報告されており、「やり過ぎ」なければ健康を保つ手段としてスポーツは最適です。  
今回は整形外科の山口蔵人医師に、「生涯スポーツ」の楽しみ方について教えていただきました。

## そもそも運動ってなぜ大切なのですか？

運動を辞書で調べると「からだを鍛え、健康を保つために身体を動かすこと。スポーツ」とあります。身体を動かすことにより①神経・筋機能、②呼吸・循環系の機能、③内分泌・代謝系の機能が上がり、健康な身体が作られます。また運動は④心理的な作用にも関与し、メンタルヘルスの効果もあります。これらの理由で運動が大切と言われています。



## 食育コラム 栄養士の つぶやき



### カビで作られる食品とは？

発酵と腐敗の違いとは？  
カビをはじめとする微生物によって食べ物が分解された状態は「発酵」「腐敗」という2種類の言葉で表現されます。  
明確な分け方は、  
発酵…人の役に立つ食べ物を生み出すこと。  
腐敗…人が食べられない食べ物となるように食品が分解されること。

### コウジカビを使った食品

日本酒の醸造では、蒸した米に麹(こうじ/蒸した米にコウジカビを生やしたものを混ぜてデンプンを分解しブドウ糖にします。このブドウ糖が酵母の働きでアルコールになります。

味噌、醤油で使われるコウジカビは酒の醸造に使われるものに比べてたんぱく質を分解する力が強い種類です。大豆などの原料に含まれるたんぱく質を分解して、旨味のもとになるアミノ酸やペプチドを作ります。

醸造以外でコウジカビが活躍しているのが鰹節です。カビ付けには鰹節の旨味を決定づける重要な働きがあります。また、焙煎だけでは除去しきれない節の中の水分を

徐々に吸い出したり、脂肪分解酵素を分泌して中性脂肪を分解し、だしの透明度を高めます。その他にも、有害な微生物の繁殖を阻止する働きや、特有の香色を与える効果もあります。

### アオカビを使った食品

欧米ではアオカビが活躍しています。ブルーチーズの青緑色はアオカビの色で、チーズに使われるアオカビは「ペニシリウム」という仲間のカビです。なお、カマンベールチーズに代表される「白カビ」チーズのカビも生物学的にはペニシリウム属に属するカビです。これらのチーズの製造過程で、アオカビはチーズを発酵・熟成させるとともに、独特の風味・香りを与えます。

上記以外にも、ブドウ糖やオリゴ糖などの甘味料の製造工程でも、カビが活躍しています。

## 運動時の熱中症予防

- ①暑い時期の運動は避ける  
夏場に運動を行う場合はなるべく涼しい時間帯を選び、30分に1回は休息をとり、水分補給を頻繁に行うようにしましょう。
- ②しっかりと水分補給を行う  
体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響すると言われています。0.1~0.2%の食塩水またはスポーツドリンクが適当です。



## 夏のスポーツ時に注意したい事故は？

夏に起こりやすい事故は皆さんご存知の通り、熱中症です。学童生徒のスポーツによる熱中症死亡事故は1975~2009年、35年間で156例あり、性別では男性が9割と圧倒的に多く、高校生が最も多く、屋外ではラグビー、サッカー、屋内では柔道、剣道で多く発生しています。

## 安全に楽しむためにはどうしたら良いの？

運動・スポーツを安全に行うために、自分の身体の状態を把握することです。内科系の障害として多いのは①突然死・心筋梗塞②循環不全(脱水・不整脈など)③熱中症です。これらの既往のある人は注意するのはもちろんのこと、中高年では突然死のリスクファクターである虚血性疾患を検出するのに心電図(特に運動負荷心電図)が有用です。

## 年齢を重ねると体が動かないのはなぜ？

昔は問題なくダッシュできていたのに、大人になってから急に全力疾走するとバランスを崩したり、転んでしまったりするのは、筋肉と神経系統の衰えにあります。走る時に重要な筋肉のひとつに、

## 年齢別によるケガは何が多いですか？

発育期のスポーツ外傷・障害として骨端線に過度の負荷が加わることで、野球肘、腰椎分離症、腸骨裂離骨折、膝のオズグッド病、脛骨疲労骨折と疲労性骨膜炎(シンスプリント)などがあります。  
中高年では筋力低下や腱、靭帯の柔軟性が低下しているため使い過ぎによる筋・腱・靭帯炎が発症しやすいです。部位は下肢に多く、ウォーキングやジョギングによる足底腱膜炎、アキレス腱炎、腸靭帯炎や、急性外傷としてアキレス腱断裂、腓腹筋やハムストリングの肉離れがあります。また上肢ではテニスやゴルフによる肩関節周囲炎や上腕骨外上顆炎(肘外側の炎症のこと)などがみられます。  
年齢や体調を考慮し、適度なスポーツを心がけましょう。



## ★手当ての基本はRICE処置★

RICE処置とは、下にあげる応急手当ての4つの原則の頭文字をとった言葉です。

- ① R: rest(安静)  
受傷後そのままプレーを続行していると、怪我を悪化させてしまったり、二次的な傷害を発生させてしまったりします。プレーを一時中断して安静にするのが第1の鉄則です。
- ② I: ice(冷却)  
多くの怪我の場合は内出血と腫れが起こります。この内出血と腫れを最小限にいとめる(=組織の再生を促し、治癒速度を速める)ために、一番有効なのが冷却(アイシング)です。1回の冷却は、15~20分が目安です。冷やし終わったら氷を外して体温が元に戻ったら再び冷やすということを、受傷後72時間繰り返すと良いとされています。

- ③ C: compression(圧迫)  
怪我をすると組織から血液や組織液が流出し、患部が徐々に腫れてきます。包帯を巻くなどして患部を適度に圧迫することで、損傷した組織の細胞液が他の部分に流れ込むのを防ぎ、内出血と腫れをくい止めます。圧迫時間の目安は15~20分程度です。
- ④ E: elevation(挙上)  
怪我をすると、損傷した部分から血液やリンパ液が溢れ出して溜まっていくため、腫れがおこります。この時、患部を心臓より高い位置に保つことにより腫れを軽減させることができます。



※RICEは応急処置であり治療ではありません。応急処置後は病院へと搬送し、きちんとした状況把握(診断)&治療を行きましょう。



## 怪我の応急処置について

季節は夏を迎え、スポーツが盛んな時期になりました。皆様は、運動中の怪我や外出先等での怪我の経験はありませんか？今回は、そんな急な怪我をした際の応急処置の一例を挙げてみました。

## RICE処置の必要性について

スポーツで多い怪我は骨折、脱臼、捻挫、肉離れ、靭帯損傷等が挙げられますが、万が一スポーツをしていて怪我をしてしまった場合は、RICE処置という応急処置が重要となります。  
RICE処置の重要性として、①急性期の炎症反応を抑制する、②怪我の治癒を促進させ痛みを軽減させる、などが上げられます。その理由として、腫れが長く残存すると組織の癒着が起こりやすくなるため、早期の炎症反応の抑制が重要となるからです。RICE処置は基本的に炎症症状が消えるまで行ないます。それでは具体的にどんなことを行うのでしょうか？