

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  
8月



筏葛 ブーゲンビリア

南国を思わせ、ひときわ明るく華やかなブーゲンビリアの和名はイカダカズラ。鮮やかな花びらに見える部分は、葉が変化したもの。メキシコでは煎じて咳を鎮める民間療法に用いられることも(赤紫のみ)。花言葉は「情熱」「魅力」等。

## 7月1日より亜急性期病床が リニューアルしました!

3階病棟と新館病棟にありました亜急性期病床を  
新館病棟に統一しました。  
ベッドごとに冷蔵庫を配置するなど内装をリフォームし、  
病床数も3床増えて21床となりました。  
プライバシーに配慮した環境を整えることで  
回復への意欲アップにつながることを願います。



亜急性期病床とは、急性期の治療を終え自宅へ退院する人に対して、引き続き一定期間の治療やリハビリが行われる病床です。

- 急性期(※1)の病状は終了したけれど、
- ・自宅へ帰るには心配
  - ・もう少しリハビリを続けたい
  - ・自宅での介護ができないので施設入所したい
  - ・介護についての相談や教育指導を受けたい
- など、患者様のニーズに合わせて関連部署と連携をとりながら退院支援を図っていきます。
- (※1)急性期とは…病気のもっとも重篤な、重い時期をさします。



木目調の収納で、優しい印象を演出



入院中の持ち物の収納もたっぷり!

# 外来担当医表

平成25年8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	恩田 啓 山口蔵人	関 隆致 近藤尚行	山口蔵人 野仲聡志	関 隆致 生越敦子	山口(蔵) 野仲 [第1] 山口(徹) 近藤 [第2] 吉田 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	吉田 勝浩	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】				

**膝の変形を  
食い止めよう**

第19回らくら健康講座

～大腿四頭筋の筋力訓練とストレッチング～

参加費 30人 参加費無料

開催日時 平成25年8月21日(水) 11:00-12:00

講師 善衆会病院 理学療法士

会場 スマーク伊勢崎3階 スマークホール (伊勢崎市西小保方町368)

申込先 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)

雨天中止、小雨決行  
是非、お出掛け下さい!

**納涼祭**  
のお知らせ

平成25年8月24日(土) 15:00-17:00

場所 / 病院南側駐車場

地元サークルのフラダンスや  
保育園のお遊戯、おいしい模擬店など。  
お気軽にご来場ください!

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)

医療法人 社団 善衆会  
**善衆会病院**

〒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)  
<http://www.zensyukai.com>

※ 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。

平成25年4月1日より初診受付時間が変更になりました

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)

# 健康寿命を考える。

第7回

# 骨粗鬆症対策と健康寿命の関係

現在、日本での骨粗鬆症患者数は一千万人を超えると言われています。中でも、寝たきりの原因の第二位は骨粗鬆症による骨折であり、寿命そのものを短くしてしまうことも少なくありません。ですから、健康寿命を延ばすためには骨粗鬆症対策が非常に重要となっています。

今回は整形外科の恩田啓医師に、「骨粗鬆症」について教えていただきました。

## 骨粗鬆症とはどんな病気ですか？

骨粗鬆症は、全身的に骨折の危険性が増大した状態とされています。WHO（世界保健機構）の定義では、「骨粗鬆症は、低骨量と骨組織の微細構造の異常を特徴とし、骨の脆弱性が増大し、骨折の危険性が増大する疾患である」としています。



## どうして起こるのですか？

骨粗鬆症は、その原因によって2つのタイプに分類されます。

1つ目は原因となる病気などがなく、加齢・閉経により引き起こされるタイプで、これを「原発性骨粗鬆症」といい骨粗鬆症の大半はこのタイプに該当します。男性にもまれにみられますが、閉経による女性ホルモン分泌低下が骨密度を低下させるため、特に女性に多く認められます。

2つ目は特定の病気や内服薬の影響で二次的に生じるタイプで、「続発性骨粗鬆症」と言います。原因となる病気としては、代表的なものとして、副甲状腺機能亢進症、関節リウマチ、そして、生活習慣病としての慢性腎臓病と糖尿病などがあります。薬剤性の原因としては、ステロイド剤の長期間服用などがあります。

男女比は約1:3と、女性に多い疾患です。



## 自覚症状はありますか？

骨粗鬆症は自覚症状に乏しい病気です。背中が丸くなる、身長が縮んできたといった症状はゆっくりと進行するたに気づくのが遅れることが多いです。骨粗鬆症による骨折により「痛み」が生じたために、病院を受診し、その際に骨粗鬆症を初めて指摘されるケースも多々あります。

明らかな外傷（転倒・落下など）により骨折を生じる場合もありますが、明らかな外傷がなくても日常生活動作で骨折を生じる場合も少なくないです。代表的な骨折としては、背骨の骨折である「椎体圧迫骨折」、太ももの付け根の部位の「大腿骨近位部骨折」、手首周囲の「橈骨遠位端骨折」、そして肩周囲の「上腕骨近位部骨折」が挙げられます。特に「椎体圧迫骨折」と「大腿骨近位部骨折」は、歩行が困難となることにより、全身の状態が悪くなり場合によっては、生命にも影響を与える骨折であることが報告されています。



今月のアドバイザー  
普善会病院 整形外科 恩田 啓

## 骨密度とは何ですか？

骨密度とは、骨の強さを判定するための尺度の1つです。主な測定方法としては、DXA法（腰椎・大腿骨近位部）、超音波法（踵）、そしてMD法（手）があります。開業医、病院を含め大半の施設でこの検査は可能です。骨密度の正常値は、成人（20〜44歳）の平均を基に決めています。基準の80%以上は「正常」、70〜80%は「骨量減少（要注意）」、70%未満は「骨粗鬆症」と判定されます。

治療は、骨密度以外に採血、レントゲン写真を参考に総合的に行われます。内服薬の治療が一般的ですが、骨粗鬆症の程度が強い、あるいは担当医師が必要と判断された場合には、注射剤を用いる場合もあります。

## 予防方法はあるですか？

中高年における骨粗鬆症の予防では、閉経後の骨量減少をなるべく食い止めることが重要です。

食事や運動、嗜好品（タバコやアルコール）などの生活習慣も骨粗鬆症に影響を与え、分かってはいます。カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、タンパク質を中心にバランスの良い生活を心がけ、ストレッチとウォーキングなどの運動を日常的に行うことが薦められます。禁煙、過度の飲酒を控えることも大切です。今からでも遅くはないので、より良い生活習慣を取り入れましょう。

暑い時には辛いものや香りのある食材で夏バテ対策という方も多いため、そこで、今回は身近な「香辛料」について取り上げてみます。

## 香辛料とは…

香辛料とは、植物から採取され、食品の調理の際に、特有の香り、辛味、色を与えるものです。芳香性が高いため、香りが中枢神経などを刺激し食欲増進につながるといわれています。また、それぞれの植物が持つ薬理作用等により、保存性を高めたり、体調や胃腸の調子を整え食欲増進につながります。



## 食育コラム 栄養士のつづき



### ウコン(鬱金)

「鬱金」の原義は「鮮やかな黄色」。英語名は「ターメリック」。

カレーには欠かせない調味料です。黄色の着色料としても使われ、キノメグサの別名も。黄色の色素成分はクルクミン。インド周辺では食用以外に、傷薬や肌のパック、染料など種々の用途に使われます。



### トウシキミ(唐密)

果実を乾燥させたものはスターアニス、八角、八角茴香(はっかくういきょう)とも呼ばれる香辛料。

主に中華料理に使われ、他のスパイスと混ぜて「五香粉」として使われます。成分のひとつであるシキミ酸は、インフルエンザ治療薬のタミフルの合成原料のひとつとして使用されていますが、直接果実を食べてインフルエンザには効果がありません。



### シナモン

和名は「蘭肉桂(セイロンニッケイ)」。樹皮を乾燥させ、ロール状、粉末状等にして用いる。

世界最古のスパイスのひとつといわれ、紀元前400年ごろからエジプトでミイラの防腐剤として使われ始めました。インド料理の配合香辛料ガラムマサラの主要な成分でもあります。



### 山椒

ミカン科サンショウ属の落葉低木。幹、葉、花、実など植物全体に芳香を持っています。

鰻や麻婆豆腐でお馴染みの山椒。日本では、縄文時代から使用されていました。辛味成分はサンショール。サンショールには局所麻酔の作用もあるので、青山椒の実を食べると舌がしびれます。

## ストレッチについて

暑い日が続きます。夏はスポーツが盛り上がる時期でもありますね。皆さんは運動の前後に、意識して身体の準備をしていますか？今日はそんな身体の準備についてです。



## リハビリ リレーコラム

その16 理学療法士だより

## ウォームアップ 3つの目的

突然の運動はケガの元！運動前の準備は念入りに運動前には身体と心の準備、ウォームアップを行います。ウォームアップとは文字通り体を温めること。動かすことで筋肉の温度を高め、柔軟性をよくする準備運動と考えてください。ウォームアップの主な目的は3つあります(右に記載)。



## 運動後のストレッチ効果は

ストレッチの効果としては、筋肉の柔軟性が向上するので、運動での動きがスムーズになり、身体への負担が減少するとともに筋肉が衝撃などに強くなり、ケガの予防などに役立ちます。ストレッチを運動後に行うと、血行がよくなって筋肉内の疲労物質が運び出されたり、栄養素などがスムーズに供給されるので、筋肉の発達や疲労の回復にも効果があります。このような効果がみられるため、運動前後のストレッチは効果的であるといわれています。

### ①運動に適した動きの準備

ウォームアップのストレッチでは、体温や筋肉の温度を上昇させ、筋肉の柔軟性をよくし、さまざまな関節の動きを高めます。体の柔軟性が高まることで、運動に適した身体の準備ができます。

### ②身体への負担やケガの予防

突然激しい運動をすると、心肺機能や筋肉に大きなダメージを与えてしまうことがあります。ウォームアップで最初に軽い負荷をかけておくことで、運動中に起こりやすい万が一のケガを予防する効果が期待できます。

### ③運動する気持ちを整える心理的な準備

軽く身体を動かすことで血液中のアドレナリン量が多くなり、これが中枢神経を刺激します。「これから運動するぞ」といった心理的な準備が整い、意欲的に取り組めるようになります。

★ウォームアップの方法は、季節や気温、天候、個人の運動習慣などによっても変化します。例えば、夏場はもともと気温も高いため、軽く身体を動かすだけでも効果が発揮されますが、冬場ではジョギングなどで少し身体を温めてからストレッチをするといったことも必要です。