



～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

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

季節の花
9月



女郎花 オミナエシ

「源氏物語」にも登場する、秋の七草のひとつ。漢方の世界では、敗醬(はいしょう)と書かれ、消炎作用、浄血作用、排膿作用があることが知られています。つつましげで美しい姿から、花言葉は「深い愛」「約束を守る」等。

納涼祭を開催しました!

暑い日が続き天候も不安定でしたが、当日は無事に晴れ、今年も恒例の納涼祭を行いました。地域の方々による踊りや演奏、当院保育所の子供たちによるお遊戯や職員の出し物を披露していただきました。たくさんの方々に集まっていただき、今年も非常に大盛況となりました。ありがとうございました。



健康講座を開催いたします!

顔と体の
体操から学ぶ
アンチエイジング
～むくみや血行を改善し、再び“綺麗”を手に入れましょう～



健康講座の
お知らせ

第20回 さらさら健康講座

ロコモティブ
シンドローム予防と
身体バランス能力

開催日時 平成25年9月19日(土) 14:00-15:15

講師 善衆会病院 理学療法士

会場 城南公民館 前橋市二之宮町1320

定員30人
参加費無料

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)

開催日時 平成25年9月18日(金) 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 2Fパークストリート

定員30人
参加費無料

外来担当医表

平成25年9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]				

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

健康寿命を 考える。

第 8 回

健康寿命を縮める 喫煙の弊害とは？



今月のアドバイザー
善衆会病院 内科
生方 幹夫

この春、米ワシントン大学や東京大学などの共同プロジェクトチームが世界187国の死亡と障害の原因の分析発表を行いました。その結果、日本人の健康寿命を縮めている原因として「不健康な食事」、「高血圧」、「喫煙」、「運動不足」等が挙げられました。そこで今回は、内科の生方幹夫医師に、日本では食事や高血圧に次いで三番目の脅威となっている「喫煙の弊害」について詳しく教えていただきます。

喫煙はなぜ 良くないのですか？

それは喫煙が様々な病気と関連し、そのため寿命が10年も短くなってしまうからです。様々な病気に影響を及ぼす根本は、タバコ煙に含まれる化学物質やガス成分にあります。なかでもタバコ三悪として有名なニコチン、タール、一酸化炭素は、喫煙による健康障害に最も強い関連があると考えられています。ニコチンは、タバコ葉に含まれていて、人の脳内にある報酬回路に作用しニコチン依存症を引き起こします。また、血管

を収縮させる作用があり、心臓や血管に影響します。タールは粒子なので吸うことで体内に沈着します。これが影響して喉頭癌や咽頭・口腔癌、肺癌などを発症すると言われています。一酸化炭素はヘモグロビンと容易に結合する性質が酸素に比べて200〜300倍と高く、喫煙で血液中の一酸化炭素ヘモグロビン濃度が上昇し、その結果組織内の酸素不足をきたします。これが皮膚の老化、心血管病変の発症、妊婦さんにおける胎児の発育不全に関係します。

どんな病気に罹りやすいのですか？

有名な病気としてはCOPDや肺癌などの肺疾患があります。他に心筋梗塞、狭心症などの虚血性心疾患や高血圧症、胃潰瘍や胃がん、くも膜下出血、歯周病などがあり、ほぼ全身臓器に病気を起こします。さらに妊婦さんでは早産、先天奇形のリスクが高まり、産後においては母乳の分泌低下を招きます。

喫煙をやめるには、 どうしたら良いの？

喫煙がとても健康を害していることを理解すること、それから禁煙に関心を持つようにすることが第一歩です。次に何故今禁煙する必要があるのかを考えてみましょう。例えば、自分がかかっている病気への影響が心配、妊娠し



良いことはありません。前述したように様々な病気を自分に招くリスクを高めるだけでなく、受動喫煙による周囲にいる人の健康を害するリスクも高めます。

禁煙外来は 何をすればいいのですか？

禁煙外来では、医師が禁煙できるようにアドバイスしてくれます。さらに禁煙を補助する薬を処方してもらえます。新たに保険適用されたニコチンを含まない禁煙補助薬を使うことで禁煙に伴う離脱症状やタバコに対する切望感を軽減させ、喫煙による満足感を抑制します。当院でも2011年より禁煙外来を開院し、保険適用による治療が受けられるようになりました。禁煙を考えている人は相談だけでも結構ですので、是非ご利用下さい。



まだまだ残暑は厳しいものの、朝夕には秋の気配を感じる今日この頃。そこで、今回は秋から冬にかけて旬を迎え、栄養価の高い食材「山芋」について取り上げてみます。



山芋とは、ヤマノイモ属のつる性植物のうち、栽培作物として発達したものの総称。中国の原産で、野生種と栽培種があり、日本では一般に、栽培品種を「山芋」、山に自生する自然薯(じねんじょ)を「山の芋」ということが多いようです。 ※写真は自然薯の球芽「むかご」です。

食育コラム 栄養士の つぶやき



長芋(ながいも)
最もポピュラーな山芋で、水分が多く、粘りが少ないため、とろろにはあまり向きません。サクサクとした歯ざわりを活かし、山かけや和え物、サラダ等が向いています。



銀杏芋(いちろういも)
栽培が難しく収穫量が少ない。関東では大和芋と呼ばれ、なめらかで粘りが強く、とろろに最適です。煮物から、練りもの類、そばのつなぎ等にも用いられます。



捏芋(つくねいも)
ゴツゴツとしたごぶしの形で、粘り気が強く、食感が濃厚です。奈良で多く見られたことから関西ではこれを大和芋と呼びます。とろろ汁や揚げ物等で食されます。

主に料理にしか用いられないような山芋ですが、 実はお菓子にも用いられることを ご存じでしょうか？

主に関西で「大和芋」と呼ばれる捏芋は、「薯蕷饅頭(じょうよまんじゅう)」や鹿児島銘菓の「かるかん」等の和菓子の原料として用いられています。ちなみに「薯蕷(じょうよ)」とは「とろろ」のことです。



薯蕷饅頭
皮の材料に膨張剤の代わりにすりおろした山芋を入れることが特徴です。その昔、庶民には口にできない高価なものだったので「上に用いる」まんじゅうという意味で「上用まんじゅう」とも表されます。



かるかん
江戸時代に薩摩藩で誕生したとみられる鹿児島県をはじめとする九州特産の和菓子。かるかん粉(上新粉よりも粗めに挽いた米粉)、砂糖、山芋を用い、水を加えて蒸した半スポンジ状の生菓子です。

リハビリ リレーコラム その17 理学療法士だより

まだまだ残暑の厳しい日が続きますが、皆様体調はいかがでしょう？さて、夏場に連日テレビなどでも騒がれましたように、熱中症で体調を崩す方が多くみられました。そうしたことから、夏の水分摂取はとても大切と言われています。代表的なものに脱水症状がありますが、9月に入っても暑い日が続き、まだまだ油断はできません。さて、今回は脱水についてのお話です。

Point 1 脱水症状を簡単にチェックする方法は？

脱水症状の一般的な症状として、①わきの下が乾いている、②口の中や唇が乾燥している、③腕の皮膚を持ち上げて放したときシワができたままになっている、などがあります。このような時は、脱水を起こしている可能性があります。

Point 2 寝ているだけなら、そんなに水分はとらなくていいの？

じっとしていても、皮膚や呼吸から水分を失うことを不感蒸泄(ふかんじょうせつ)と言います。大人の場合、体重1kg当たり約20ml。体重50kgでは約1000mlの不感蒸泄があるので、毎日寝ているだけでも1日に最低1000mlの水分が失われています。適切な水分を補給を心掛けましょう。

Point 3 1日にとる水分量の目安は？

一汁三菜の食事を3食とって約1000ml。水やお茶などをコップ5〜6杯で約1000ml。高齢者の場合は、1日2000mlを目安にしましょう。

Point 4 スポーツドリンクでも脱水状態を改善できますか？

一般にスポーツドリンクは、スポーツ時に飲む事を想定しております。そのため、電解質濃度が低く、糖分が多めになっており、スポーツ時以外に飲む場合には注意が必要となります。経口補水液は、体から失われた水分や塩分をすみやかに吸収・補給できるようにナトリウムやブドウ糖を最適なバランスで配合した飲料です。着しい脱水状態にある人への飲み水をお勧めします。



「暑さ寒さも彼岸まで」といいます。あと一息、元気に夏を越したいものですね！