

- 皆様と共に最善の医療を目指します
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
11月



菊 キク

延命長寿の花として知られる菊は、古来より観賞用の花としてはもちろん食用や漢方の生薬としても使われてきた利用範囲の広い植物です。花言葉は一般的には「高貴」や「清浄」、スプレー菊には「清らかな愛」などがあります。



～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

外来担当医表

平成24年11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 | 上村民子 山口蔵人 | 上村民子 恩田 啓 鈴木啓司 | 畑山和久 | 近藤尚行 中川智之 | 恩田 啓 生越敦子 | 上村 山口(蔵) [第1] 山口(徹) 鈴木 [第2] 畑山 山口(蔵) [第3] 生越 鈴木 [第4] 上村 塩澤 [第5] |
| | | 専門 | | | 門田 聡 [足関節] | | | |
| | 午後 | 一般 | 山口 徹 | 上村民子 | 中川智之 | 山口蔵人 | 近藤尚行 | |
| | | 専門 | | 小林亮一 [第2,4]※[脊椎] | 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] 畑山和久 | 伊東美栄子 塩澤裕行 | 木村雅史 ※[予約制] 鈴木啓司 | 山口 徹 塩澤裕行 | 畑山 中川 [第1] 近藤 生越 [第2] 上村 塩澤 [第3] 山口(徹) 中川 [第4] 畑山 山口(蔵) [第5] |
| | | 専門 | | | | | | 設楽 仁【肩】 [第1] 高岸憲二【肩】 [第3] |
| | 午後 | 専門 | | | 畑山和久 ※[ESWT] | | 木村雅史 [第1,3]14:00-16:00 ※[統合医療] | |
| | | 一般 | 上村民子 ※[予約制] | | | | | |
| 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 坂本亮一郎 | 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 | 西井昌弘 | 西井昌弘 | |
| | | 専門 | 真下[化学療法] | | | | 岡村【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 | 太田昌樹 【循環器】 | | | | | |
| 外科 | 午前 | 一般 | 福島晴夫 | 遠藤範之 | 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~) | |
| | 午後 | 一般 | 原則として急患のみ受け付けます。 | | | | | |
| 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] | | | | |

インフルエンザの 予防接種について

秋も深まり朝夕はめっきり冷え込む季節になりました。
インフルエンザの早期予防のため、
当院でも10月中旬より予防接種が始まりました。



乾燥対策に努めましょう!

インフルエンザウイルスが好きな環境は「乾燥」している場所。さらに人間の側にとって都合が悪いことに、ウイルス侵入を防ぐ第一の門「のど」が乾燥していると、異物(ウイルス)を排除する働きも弱まってしまいます。インフルエンザに流行期があるのは、そのためです。逆に、ウイルスは水気を嫌いますので湿度を50-60%に保つことは予防として有効です。加湿器が無い場合には、濡れたバスタオルを室内に干すなど、身近なものを有効活用しましょう。マスクの装着は飛沫感染を防ぐだけでなく、のどの乾燥対策としても有効です。

インフルエンザ ワクチンについて

インフルエンザワクチンは接種してから効果を発揮するまでに約2週間かかります。インフルエンザの流行期間が12月から3月なので11月中旬頃までには接種を終えておくことがより効果的です。

予防接種を強くお勧めする方は、乳幼児・高齢者・免疫力の弱い方です。また、健康で体力のある方も予防・感染時の症状の軽減が期待できるので、接種が望ましいです。

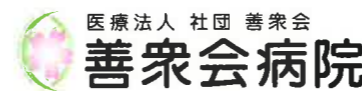
接種後の予防効果は1シーズンといわれています。これは、毎年流行するウイルスの型が変わるため、何年もワクチンの効果が保持することができません。そのため、毎年の接種をお勧めします。

インフルエンザの 症状と予防について

インフルエンザウイルスには主にA型、B型があり、それぞれ別のウイルスなので1シーズンに両方にかかることもあります。ウイルスに感染してから症状が現れるまでに1〜3日間かかります。症状は比較的急速に出現する悪寒、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、咽頭痛、鼻汁、咳、痰などがみられます。個人差がありますが、症状が治まっても1〜7日間はウイルスを体外に出すといわれているので人が多く集まる場所を避けるようにしてください。

発症して48時間以内に抗ウイルス薬を使うと効果が発揮する可能性が大きく、治るまでの期間を短くしたり重症化を防ぐことが期待できるので、早めの受診をお勧めします。インフルエンザの予防に効果的なことはワクチンの接種以外にも、外出した後の手洗い・うがいや適度な湿度の保持、十分な休息とバランスのとれた栄養摂取があげられます。その他にも人混みに入る時にマスクを着用するようにするとより効果的です。

これからインフルエンザや風邪が流行する季節になるので、ご自愛のほどお祈り申し上げます。



〒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。

| | | |
|------|----|--|
| 受付時間 | 午前 | 8:30~12:00 (診療開始 9:00-) |
| | 午後 | 14:00~16:00 (泌尿器科、一部診療科) 15:00~17:00 (整形外科) |

診療科紹介

第7回

脊椎の治療と予防、そして手術について 脊椎外来とは？

当院の「整形外科」では、一般整形だけでなく、膝や脊椎など各部位の専門医を配置しております。今回は、恩田医師に「脊椎外来」についてお話を伺いました。

Q 脊椎とはなんですか？
どこですか？

脊椎というと専門的ですが、簡単に言うと「背骨」のことです。7個の頸椎（けいつい）、12個の胸椎（きょうつい）、



整形外科 恩田 啓

専門 脊椎外科
所属学会 日本整形外科学会、日本脊椎脊髄病学会、日本運動器疼痛学会(評議員)、国際疼痛学会、他
診療方針 患者様にとって低侵襲でよりQOLを向上させることが出来る治療を目標としたいです。

5個の腰椎(ようつい)で構成されています。脊椎の中の脊椎管というスペースには脊髄(中枢神経)あるいは馬尾(末梢神経)が存在しており、手足の動き、感覚、排尿などの機能を司っています。脊椎の一部で一番背中側にある棘突起(きょくとつき)と言われる骨は私たちも簡単に触れることができます。

Q どんな疾患が多いですか？

脊椎に関連する疾患部位別頻度は、一般には、腰椎V頸椎V胸椎の順です。腰椎と頸椎は動作に伴う動きが大きい。胸椎と比べ障害を受けやすいと言えます。代表的な疾患名としては、急性腰痛症(ぎつくり腰)、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄、頸椎椎間板ヘルニア、頸椎症性神経根症、頸椎症性脊髄症があります。それぞれの詳しい症状の説明は割愛させて頂きますが、上肢・下肢のしびれ、頸部の痛み、そして腰痛が続く時は、整形外科で一度、明らかな疾患があるか否かを確認してもらうことを勧めます。また、高齢化社会に伴い骨粗鬆症

による疾患も増えています。代表的な疾患としては、腰椎の圧迫骨折があります。

Q どんな治療法がありますか？

上記のいずれの疾患に対しても基本的には保存療法が中心です。投薬、神経ブロック、そして、リハビリテーションが代表的な治療です。投薬については、近年痛みやしびれに対して選択できる薬剤が増えており、治療効果を以前より格段に期待できます。また、診断と治療を含めて当科では、神経根ブロックを積極的に行っています。症状の原因と推測される神経に直接、局所麻酔剤を投与する方法です。ブロックの効果が一時的な場合は、相談の上、手術を行う場合もあります。

Q どんな手術がありますか？

当科では、なるべく低侵襲(※)での手術を行うよう努めております。疾患によっては、手術用顕微鏡や脊椎内視鏡を用いた治療も可能になってきております。

Q なぜ腰が曲がるのですか？
その予防法は？

大きく2つの原因が考えられます。一つ目は骨粗鬆症により背骨が潰れた場合、二つ目は背筋の筋力が低下することにより生じる場合です。

予防法としては、骨粗鬆症があるかを確認し、あれば適切な薬物療法を受けること、そして体幹筋力(背筋V腹筋)訓練、全身のストレッチがよいかと思えます。

しかしながら、腰のまがりの予防法は確立していませんので、自分に合った運動療法を、痛みを増悪させない程度の量で継続することが望まれます。

Q どうして脊椎専門のDrになられたのですか？

学生時代から神経に興味がありました。脳外科、神経内科の選択肢もありましたが、外科系を希望したこと、整形外科全体もそうですが、脊椎疾患の患者さんはこれから増加するのではと漠然と考えていました。

もちろん尊敬できるボスに巡り会えたのも要因です。

※「低侵襲医療」とは、手術・検査などに伴う痛み、発熱・出血などをできるだけ少なくする医療・身体に対する侵襲度が低い医療機器を用いた診断・治療のこと。患者の負担が少なく、回復も早い。

気が付けば本格的な冬すぐそこまできています。今回は、今が旬の「柿」のお話です。「Diospyos Kaki」という学名が示すように、柿は日本を代表する果物です。奈良時代には、商品として流通していたことを示す文献があり、歴史的にも柿と日本人は古くから関わってきました。原産地は中国ですが、日本では栽培技術が確立されて品種改良が進み現在は1,000を超える品種があるとされています。また「桃栗3年、柿8年…」と言われ、播種から初収穫までの期間が長いことで知られています。

食育コラム 栄養士のつばやき

柿の栄養素について

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざもあるように、柿には、ビタミンが豊富に含まれています。果実の甘さからは意外ですが、甘柿100g中のビタミンC含有量は柑橘類並みに多くなっています。また、柿の葉にもビタミンCやK、B群、ミネラル分を多く含み、近年では花粉症予防に有用とされ茶葉やサプリメント等に加工され流通しています。



小さくてもご用心!?

甘くて美味しい「干し柿」。干すことによって水分が抜け、糖分が凝縮されます。表面が白くなっている干し柿をよく見かけますが、あの白いものは、柿の糖分です。小さくなるので、2個3個と食べられてしまいがちですが、よく考えますと1個はやはり1個分なのです。糖分、もちろんカロリーの摂り過ぎ防止のためにも食べ過ぎには注意しましょう。

渋味成分

柿の渋味成分は「シブオール」というタンニンで、甘柿・渋柿を問わず全ての柿に含まれます。渋柿や未熟な柿のタンニンは水溶性であるため、食べると唾液に溶けて苦味を感じさせます。甘柿に果肉に見られる黒い粒々は、タンニンが固まって褐変したのですが、不溶性のため唾液に溶けず苦味を感じません。

妙薬?

成熟した果実のヘタを乾燥させたものは「柿蒂(シテイ)」という生薬で、しゃっくり・鎮咳・鎮吐の妙薬として珍重されてきました。

| 柿100g(約1/2個)に含まれる主要栄養素 | | | | | | |
|------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|---------|----------|
| カリウム | カルシウム | マグネシウム | 銅 | 鉄 | 食物繊維 | ビタミンC |
| 170 (mg) | 9 (mg) | 6 (mg) | 0.03 (mg) | 0.2 (μg) | 35 (mg) | 420 (mg) |
| ビタミンA | カロテン | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンB6 | 葉酸 | ビタミンE |
| 0.1 (mg) | 0.03 (μg) | 0.02 (mg) | 0.06 (mg) | 18 (mg) | 70 (mg) | 1.6 (mg) |

リハビリ リレーコラム その⑦ 理学療法士だより

平成24年9月19日(水)
スマーク伊勢崎にて



平成24年9月27日(木)
城南公民館にて



転倒予防運動と
簡単ストレッチ教室
開催しました!

※WHOが提唱した指標で、日常的な介護に頼ることなく、心身ともに健康で暮らすことができる期間のこと。2010年の健康寿命は男性が70.42歳で、女性は73.62歳、一方で同年の平均寿命は男性79.55歳、女性が86.3歳でした。平均寿命と健康寿命との差は日常生活に制限がある「不健康な期間」となってしまうため、明るく元気な老後のために適度な運動を含めた転倒予防や生活習慣の見直し、バランスの良い食生活が大切です。

転倒事故と予防について

高齢者の日常生活事故による救急搬送件数は年々増加しており、その約8割は転倒、約1割は転落によるものといわれています。

転倒場所の調査によれば、住宅内で転ぶことが多く、具体的には居室・寝室が圧倒的に多いのが現状のようです。高齢者の三大骨折のひとつに大腿骨頸部骨折があります。これは脚の付け根(股関節)の骨折ですので、受傷すると歩けない期間が長く、筋力は低下し、介護が必要になることも少なくありません。

日本整形外科学会によると、平成4年に1千人当たり76.6人だった大腿骨頸部骨折の発生件数は、平成19年には148.1人と倍増しており、その後も増加しています。

これらを予防する「転倒予防教室」は全国各所で行われており、当院でも実施しています。

これから益々寒くなりますと手足が動きにくくなり、転倒事故も増加することが予想されます。

日常生活に運動を取り入れて、転倒を予防し、「健康寿命(※)」を延ばしましょう!