

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  
5月



加密列 カミツレ

ジャーマン・カモミールとも呼ばれるハーブの一種。鎮静・消化促進・発汗作用等があることから、欧州では古くから民間薬として親しまれてきました。寒さに耐えて花を咲かせることから花言葉は「逆境に負けない強さ」「清楚」等。



～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25年5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	上村民子 山口蔵人	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) 野中 [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	上村民子	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) 野中 [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】	
		一般						
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	西井昌弘	西井昌弘	
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	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]			



講師を務めた恩田医師

去る4月21日に、スマート伊勢崎を会場に第16回「腰の痛みを解決しよう」と題した健康講座を開催しました。当院の整形外科部長 恩田啓による、腰の痛みの要因・原因についてのメカニズムと、その治療法と薬の上手な活用方法のお話、参加者の皆様はメモを取るなどしながら真剣に聞き入っていました。

続いて「お家でできる腰痛体操」と題し、当院の理学療法士2名により、体を柔らかくするストレッチや腹筋や伸筋、お尻や背中等の腰周辺の筋肉を強くする体操等をデモンストレーションを交えながら、ご紹介させていただきました。



お尻の筋肉のストレッチ

## 「らくらく健康講座」を開催しました

講座終了時にアンケートをお願いしたところ、多くのご意見や感想をお寄せ頂きました。貴重なご意見を参考に、今後も地域の皆様に役立つ健康講座を実施して参ります。

5月の健康講座は下記の通りです。ぜひお気軽にご参加ください。



真剣に話を聞く参加者の皆さん

### 「らくらく健康講座」アンケートの一部抜粋

Q. 講座は役に立ちましたか？

Q. 今後どのような講座を希望しますか？

- 1位 生活習慣病
- 2位 ストレスとの付き合い方
- 3位 肩こり

Q. ご意見、ご要望がございましたらご記入ください

- ・クサリについてのお話のためになりました。
- ・講師の先生にご指導していただいた健康体操を健康維持や体質改善に役立てていきたいと思っております。
- ・内容が専門的な点が多かった・少し難しかった 他

健康講座を開催いたします！

ストレスの多い現代「ストレスのない、気持ちの安定した生活を送るには、そんなお話をわかりやすく解説致します。」

## ストレスマネジメント

～座禅の呼吸法～

開催日時 平成25年5月23日(木) 14:00-15:15

講師 善衆会病院 臨床心理士 酒井晃洋

会場 城南公民館 前橋市二之宮町1320

定員30人 参加費無料

第17回「らくらく健康講座」

## インナーマッスルを鍛えよう

～腹横筋・骨盤底筋エクササイズ～

開催日時 平成25年5月15日(木) 11:00-12:00

講師 善衆会病院 理学療法士

会場 スマック伊勢崎2階 パークストリート

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)

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>

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)

※ 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4回

今月のアドバイザー



善衆会病院 診療技術部  
臨床検査室

## 血液から知る、 病気の早期発見と あなたの生活習慣

私達の体を常に循環している血液の成分を調べてみると、隠れた病気のサインが出ていたり、隠れたままに、年に一度は健康診断を受けるなどして、自分の体を見つめる機会を設けてみてはいかがでしょうか。もし気になることがあったら、医師に相談しましょう。

## 血液検査の数値とは？

今回は、生活習慣病などの診断のひとつとなる、血液検査についてです。

血液検査の正確な数値を得るためには、前日の決められた時間以降は飲まず、空腹時に採血することが望まれます。人間ドックで測定される主な項目と基準値、および大まかに分類した関連疾患を下記の表に示しました。

総蛋白や赤血球数などを除くと、主に数値の上昇により何らかの疾患が疑われます。

ただし、人間は身長や性格が異なるように、血液成分にも個体差があります。ここに示した「基準値」はあくまでも「平均値」です。そのため基準値内であっても健康を保障するものではありません。また施設によって試薬や測定法の違いにより、基準値が異なる場合がありますのでご注意ください。

数値に異常があった方や、基準値内でも体調に異常を感じた場合には、早目に医療機関を受診し、適切な治療やアドバイスを受けることが大切です。

## 健康診断で測定される主な検査項目と関連疾患との分類

基準値を越えてしまった方や、基準値内でも、高めかな？と感じた方は、生活習慣や食事内容を見直してみましょう！

検査項目	基準値	単位	心配なこと
総蛋白	6.5 ~ 8.2	g/dL	肝機能 栄養状態
アルブミン	3.7 ~ 5.5	g/dL	
AST	10 ~ 40	U/L	上昇していると、 肝機能障害が 疑われます。
ALT	5 ~ 45	U/L	
LDH	120 ~ 245	U/L	
総ビリルビン	0.3 ~ 1.2	mg/dL	
ALP	104 ~ 338	U/L	
γ-GT	男：0 ~ 79 女：0 ~ 48	U/L	
コリンエステラーゼ	男：245 ~ 495 女：198 ~ 452	U/L	
総コレステロール	150 ~ 219	mg/dL	
中性脂肪	50 ~ 149	mg/dL	
LDL コレステロール	70 ~ 139	mg/dL	
HDL コレステロール	男：40 ~ 80 女：40 ~ 90	mg/dL	膵臓
アミラーゼ	39 ~ 134	U/L	
尿素窒素	8 ~ 20	mg/dL	腎機能
クレアチニン	男：0.65 ~ 1.09 女：0.46 ~ 0.82	mg/dL	
尿酸	男：3.6 ~ 7.0 女：2.7 ~ 7.0	mg/dL	糖尿病
血糖（空腹時）	70 ~ 109	mg/dL	
HbA1c(NGSP)	4.6 ~ 6.2	%	炎症
CRP	0 ~ 0.3	mg/dL	
白血球数	3500 ~ 9700	/μL	貧血
赤血球数	男：438 ~ 577 女：376 ~ 516	万/μL	
血色素量	男：13.6 ~ 18.3 女：11.2 ~ 15.2	g/dL	
ヘマトクリット	男：40.4 ~ 51.9 女：34.3 ~ 45.2	%	
MCV	男：83 ~ 101 女：80 ~ 101	fL	
MCH	男：28.2 ~ 34.7 女：26.4 ~ 34.3	pg	
MCHC	男：31.8 ~ 36.4 女：31.3 ~ 36.1	%	
血小板数	14.0 ~ 37.9	万/μL	肝炎ウイルスの 感染で陽性化
HBs 抗体	(-)		
HCV 抗体	(-)		



肝臓の機能を回復させてあげるには、食生活の見直しが必要です。適正エネルギー量を守り、バランス良く食べるのが基本。また基準値内の方でも、お酒は飲み方によっては、薬にも害にもなります。お酒のつまみにも注意が必要。揚げ物や脂質の多い食べ物は、さらに肝臓に負担をかけてしまいます。週に2日程度の休肝日も効果的だと言われています。



動脈硬化とは、動脈にコレステロールや中性脂肪などがたまって、詰まったり、硬くなったりして弾力性や柔軟性を失った状態のこと。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を引き起こす恐れが…。肥満や血圧の高めな人は、食事の改善や生活習慣を見直しましょう。血液中の脂質濃度を下げる働きがあると言われるオメガ3脂肪酸の多い食事（青魚、えごま油、黄色野菜、豆類など）を心がけるのもおすすめです。



HDLコレステロールは「善玉コレステロール」とも言われ、血管に付着するコレステロールを減らし、動脈硬化を改善することが期待できます。喫煙はHDLコレステロール値を下げることで知られており、喫煙自体が動脈硬化の危険因子でもあり、血管を収縮させ高血圧の原因となることも。逆に、有酸素運動はHDLコレステロールを増加させ、中性脂肪を消費する効果があります。



※当院では、日本臨床検査技師会および日本医師会による精度管理を年に2回実施し、標準化をはかっています。

腎臓は①老廃物のろ過と排出②血圧の調節③ホルモンの分泌という大切な働きを担っています。現代人は腎臓に負担をかける場が多量摂取が多く、「新たな国民病」として「慢性腎臓病」の患者が急増しています。病気の予防には普段の食生活が重要です。過食を控え、基準値内であっても、1日の推奨塩分量(10g以下)を目安に減塩を！

## 食育コラム 栄養士の つばやき

植物のトゲの起源は、捕食者から身を守るための「自己防衛」のためだとする説があります。また「有毒成分(死に至らしめる・苦しめる成分)」といった化学的防衛手段を持つ植物もあります。今月は身近な食品の有毒成分について迫ります！以下は、代表的な有毒成分の例です。

### じゃがいも

#### <有毒成分:ソラニン>

じゃがいもの発芽部分や、光が当たって皮が緑色に変色した部分に多く含まれる有毒成分で、腹痛・吐き気などの中毒症状を引き起こします。この毒素は調理によってなくなるものではありません。芽はきちんと取り、緑色の皮の部分は厚めにむいて食べましょう。貯蔵するときも、日の当たる場所は避けることが大切です。



### ぎんなん

#### <有毒成分:PNM(4-0-メチルピロキシン)>

中毒量は特定できてはおりませんが、まれに中毒を起こすことが知られています。PNMがビタミンB6の作用を阻害、GABA(γ-アミノ酸の一種)の生合成をも阻害し、けいれんなどを引き起こします。成人の場合、かなりの量を摂取しなければ問題ありませんが、**中毒報告の約70%が5歳未満の小児**であるため、与えない方が良いでしょう。



### 毒キノコ

#### <有毒成分:アマトキシン類、ムスカリン類など>

自然界には食毒の不明なキノコが多数存在し、一般には毒がない種であっても、生育地域によっては毒性を持つ可能性があります。**毒キノコの確実な見分け方は存在せず**「ナスと一緒に食べれば中毒を起こさない」などは何の根拠もない迷信であり、それらを基準に判断してはなりません。野生のキノコを素人判断に基づいて食べるのは、非常に危険です。



### フグ

#### <有毒成分:テトロドトキシン>

クサフグ、トラフグに代表されるフグ毒の成分で、もともと細菌が生産したものが餌となるヒトデ類、貝類を通して生物濃縮され、フグの体内に蓄積されたものと考えられています。フグ自身は、テトロドトキシンに高い耐性を持っているため、中毒することはありません。

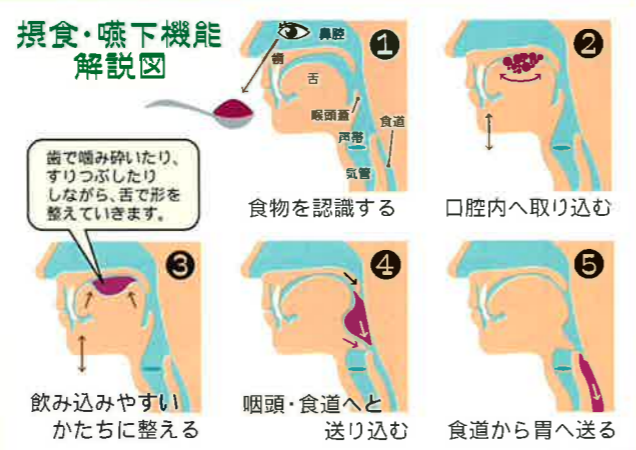


## リハピリ リレーコラム その12 理学療法士だより

### 言語聴覚療法士コラム① ～摂食嚥下について～

#### 摂食嚥下障害ってなに？

「摂食・嚥下障害」という疾患(病気)はありません。何か原因となる疾患があって出現する「症状」の一つです。摂食・嚥下機能とは、①食物を認識→②口腔内へ取り込み→③噛み砕いたり、すりつぶし舌で飲み込みやすいかたちに整える→④咽頭・食道へと送り込む→⑤食道から胃へ送るといった一連の過程です。この過程のどこかが障害されると摂食・嚥下障害となるのです。摂食・嚥下障害は単一の原因で起こるものばかりではなく、複数の原因が絡んで起こることも少なくありません。



#### 高齢者の摂食・嚥下機能に関する主な特徴

- ・歯が少なくなる。
- ・飲み込みの反射が遅くなる。
- ・むせの反射が出にくくなる。
- ・むせの勢いが弱くなる。
- ・唾液が少なくなる。
- ・食べることに集中できなくなる。などがあります。気になる症状がありましたら医師にご相談下さい。



このような状態を早いうちから予防することを目的に「嚥下体操」などがあります。5月よりリハピリ室で「嚥下体操」の実演ビデオを流しています。