



～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
6月



毒草 ドクダミ

道ばたや庭の半日陰に自生する多年草。万能薬として親しまれ、独特の香りには抗菌作用があり、煎液には利尿作用、動脈硬化の予防作用等がある。馬の病気を十種類も治せると言われ「十薬」の別名も。花言葉は「白い追憶」。

外来担当医表

平成25年6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	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]				



去る5月18日、医療系の大学、専門学校に通う学生さんを対象とした「病院見学会」を開催しました。当日は看護師・社会福祉士・管理栄養士・理学療法士・診療情報管理士・臨床検査技師・薬剤師など、様々な職種希望の方に参加いただき「チーム医療※の実際」というテーマを掲げ、説明を行いました。看護師希望の方にも栄養やリハビリ等



※複数の科、複数の職種にまたがるチームを作成し、患者中心の医療を実現するための仕組み。情報を共有し意見を交換することで、病気の早期発見や回復促進、重症化予防や生活の質の向上、医療従事者の負担軽減や現場の活性化など、質の高い安全な医療を提供する事が可能。

学生のための病院見学会を開催しました

の各部署の業務内容や他職種と関わり合っ治療を行っている様子などを説明させていただきました。その後、疑似体験や質疑応答では、真剣な眼差しで積極的に参加している学生たちの姿が印象的でした。終了後のアンケートでは、「職員が明るい、雰囲気が良い(離職率の低さがわかった)」「他職種を目指している方々と一緒に良い刺激になった」「スポーツ医学という分野に興味を持った」「患者としても職員としてもお世話になりたい病院と感じた」などの感想を頂きました。次回は6/22(土)に第2回目を予定しております。詳細は下記をご覧ください。



学生のための病院見学会
平成25年6月22日(土) 14:00-16:00
定員20人 参加費無料

若者の夢を応援します!
善衆会病院 総務課
TEL.027-268-3321 (FAX.027-268-3204)
募集期限/6月19日(水)

- 院内施設見学
- チーム医療の取り組み
- 先輩職員との懇談会

健康講座を開催いたします!

検査も含めて、今後の生活の中で前立腺癌とどうつきあっていったらよいかお話しします。

前立腺癌と生きる
～PSAと共に～

開催日時 平成25年6月20日(木) 14:00-15:15
講師 善衆会病院 副院長 泌尿器科医 真下 透
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18回「らくら」健康講座

健康講座の お知らせ

腰痛と日常生活動作
～今日から出来る生活の工夫と対処法～

開催日時 平成25年6月19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 定員30人 参加費無料

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5回

紫外線対策と、 見逃したくない 日光角化症



今月のアドバイザー
善衆会病院 皮膚科
太田 美つ子

一昔前、小麦色の肌は健康の象徴のように思われていました。今では、美白のために肌を焼かない男女が増えています。果たしてそれだけの問題なのでしょうか？

今回は当院にて第一・三・五週に、皮膚科外来を担当していただいている太田美つ子医師に、健康を守るための「紫外線対策」について教えていただきます。

紫外線が及ぼす影響とは？

古代ローマ以来、太陽は健康のシンボルとして崇拝され、そのエネルギーは生命の源であり、人の心を明るくしてくれる不思議な力があります。太陽光線の中に6〜7%含まれる紫外線には骨を丈夫にするビタミンDを生成する力もありますが、オゾン層の破壊が進んでいる現在、皮膚にとっては残念ながら危険性の方が強いのが現状です。



紫外線の90%を占めるUVAは「生活紫外線」と呼ばれ、皮膚の深部まで到達し、私たちが18歳までに一生の50%以上の紫外線を浴びてしまうと言われ、その影響は生涯に渡るために、幼少期からの紫外線対策が重要なことも分かってきました。

てスレート色の色素沈着を引き起こすほか、肝斑の増強、光線過敏症さらに、長時間照射により真皮の弾性線維を変化させ、「しわ」の一因にもなります。UVBは、「レジャー紫外線」と呼ばれ、皮膚がヒリヒリする日焼けを起こし、数日後にはメラニンが増加して肌色を黒くします。

日焼けの影響は、皮膚だけに留まるものではありません。正常な局所免疫反応が起これば、皮膚を流れている血管中のリンパ球にダメージを与えて、全身の免疫反応を低下させたり、細胞のDNAが損傷され皮膚がんの発生に繋がります。

紫外線を浴びる機会が多い人や50歳を過ぎたら、日光角化症が発症しやすいことを自覚して、紫外線の影響を受けやすい顔、腕、手の甲などを中心に、普段から自分の皮膚をよく観察しておくことも大切です。皮膚がんの発症率は、がん全体の約20%を占め、種類も多様です。早期発見して切除、治療開始すれば完治しますが、放置すると危険なものもあります。異変に気付いたら早めに皮膚科を受診するようにしましょう。

皮膚がんを早期発見！ 日光角化症とは？

皮膚の表面が赤みを帯び、ザラザラとして厚みが増し、イボのような角状の突起が発生する「日光角化症」は、前癌症として知られており、がん細胞が比較的長い間、表皮内に留まって、がん細胞が増殖を始める前の状態です。約2〜3割が有棘（ゆうきょく）細胞がんに行進します。つまり有棘細胞がんは、リンパ節などへがんが転移する前の「日光角化症」の段階で発見することが重要です。

紫外線Q&A

「光老化」や「がん」からお肌と健康を守るためには、紫外線に対する正しい知識と、普段のちょっとした心がけが大切です！

- 紫外線が強いのは？**
- 南に行くほど紫外線が強い。（北海道に比べて沖縄は約2倍ほど紫外線量が多い）
 - 1年の中では、4月から9月頃までが強い。（年間紫外線照射量の7〜8割）
 - 1日の中では、正午を中心とした前後2時間が強い。（夏は1日の6割程度。冬は1日の7割程度がこの時間に集中。）

- 曇った日には、日やけをしないの？**
- 曇った日でも日やけをします。なんと雨天でもわずかながら紫外線は降り注いでいます。曇りの日の紫外線量は…晴れの日の50〜80%
雨天の日の紫外線量は…晴れの日の20〜30%
日陰は紫外線を50%減少させるので、外出時はできるだけ日陰を利用しましょう！

- UVカットグッズの効果は半永久？**
- 日傘やつばの広い帽子、アームカバーやUVカット加工の服など、種類もカット率も様々です。効果は半永久ではなく、UVカット率の高い商品でも、長く使用していると、効果が低下していくので、加工の寿命が、2〜3年のものもあります。古いものは、衣類用UVカットスプレー等を使用しメンテナンスしましょう。

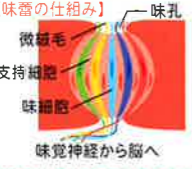
- 日焼け止めのSPFとPA分類とは？**
- SPFとは日本語で紫外線防御効果を意味し、肌が赤くなる日やけの原因となるUVBを防ぐ指標です。PAとはシミやしわの発生に大きく関わっているUVAを防ぐ効果の指標です。数値通りの効果を発揮させるためには、ムラなく塗り、こまめに塗り直しましょう。
- SPF 50+ PA++++

食育コラム 栄養士のつづき

日本の夏の気候や雨の降り方が近年、東南アジアに似ている様に思うのは、気のせいでしょうか…？
ところで、日本料理・中華料理といった東アジアの料理や、ベトナム料理・タイ料理といった東南アジアの料理において極めて重要といわれている味をご存じですか？それは、「うま味(旨味)」です。今月は「うま味」について迫ります！

うま味とは？

5基本味のひとつです！
基本味とは、味覚の基本となる要素で、甘味・苦味・酸味・塩味・うま味の5つを差します。舌などにある味蕾(み【味蕾の仕組み】)で受容され、味覚神経を介して脳に伝達されます。



うま味物質

たんぱく質や核酸に富んだ細胞の素となる成分に多く含まれることから、たんぱく質の豊富な食物を探知することに適応して発達した味覚であるといわれています。うま味物質として知られているものには、「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」などが挙げられます。



うま味の相乗効果

アミノ酸系(植物系)のうま味成分と核酸系(動物系)のうま味成分が食品中に混在すると、うま味が増すことが知られています。これを「うま味の相乗効果」と呼びます。
例) 昆布(グルタミン酸)+カツオ(イノシン酸)
干し椎茸(グルタミン酸)+鶏がら(グルタミン酸)+トマト(グルタミン酸)+魚介類(イノシン酸) など

うま味の歴史・発見

1908年に東京帝国大学(現 東京大学)の池田菊苗教授によって「だし昆布」の中から発見・命名されました。西洋文化圏において、うま味は塩味・甘味などがほどよく調和した味覚に過ぎないと考えられていました。しかし、東・東南アジア文化圏では、うま味を凝縮した魚醤・穀醤を調味料として用い、また魚介類のだし汁を用いる等して更にうま味を加えていたため、経験的にうま味の存在に早くから気付いていたとされています。

“umami”は世界共通語

多くの言語でうま味を形容する単語がないため、日本語起源の“umami”が使われています。

作業療法士コラム①

～認知症について～

皆さんは「認知症」という言葉を聞いたことありますか？ものごとを記憶する、考える、判断する、人とコミュニケーションをとるなど、私たちが日常生活を過ごすために欠かせない脳の働きのことを、認知機能といいます。この認知機能が、何らかの脳の異常によって著しく低下し、日常生活に支障をきたすようになった状態のことを「認知症」といいます。

当院の作業療法では認知症状の表れた患者様に対して、「運動療法」「回想法」「作業活動」などを中心に、患者様の症状に合わせて治療をさせていただきます。

- 認知症に対する作業療法**
- 運動療法** 運動機能の改善、心肺機能の改善、精神活動の賦活を図ります。
 - 回想法** 会話などを通して高齢者の記憶を引きだし、共感しながら心の変定を図ります。
 - 作業活動** 手作業などを通じて気持ちを落ち着けたり精神、身体機能の活性化を図ります。



加齢によるもの忘れと、認知症によるもの忘れの違い

加齢によるもの忘れ	加齢によるもので、病的な状態ではない行為や出来事の一部を忘れる 思い出すのに時間がかかる 自分が忘れやすくなったと自覚している 忘れたことを「忘れていた」と認められる 時間や場所がわかる 日常生活に支障をきたすほどではない 悪化のスピードはゆるやか
認知症によるもの忘れ	病的な状態 行為や出来事そのものを忘れる 新しいことがまったく覚えられない 自分が忘れていることに気付かない 作り話でつづつまを合わせようとする 時間や場所がわからなくなっている 日常生活に支障がある 悪化のスピードが速い

これらの症状で気になることがありましたら、まずは医師、医療相談員にお気軽に相談下さい